Fédération Française de Somato-psychothérapie et Somatothérapie

SOMATO 27

Septembre 2013

INSTITUTS - ÉCOLES - MEMBRES DE LA F.F.2.S.

01260 RUFFIEU
ÉCOLE DU TOUCHER PSYCHOCORPOREL
Nom du responsable : **Jean-Louis ABRASSART**
Téléphone : 04 79 81 21 42
Site web : www.toucher.fr
E-Mail : jlabrassart@orange.fr

07110 BEAUMONT
CENTRE D'ENSEIGNEMENT DU « TOUCHER DE L'ÊTRE »
Nom du responsable : **Joëlle ROMANET MORAND**
Téléphone : 04 75 37 03 11
Site : www.letoucherdeletre.com
E-Mail : joelleromanet@orange.fr

31800 SAINT-GAUDENS
INSTITUT INTERNATIONAL DE FORMATION A LA METHODE CAMILLI®
ET AU MASSAGE SENSITIF® (INFOMECA)
Nom du responsable : **Josiane FAURE CAMILLI**
Téléphone : 05 62 00 35 72
Site : www.massagesensitif.tm.fr
E-Mail : infomeca2@wanadoo.fr

34570 MURVIEL LES MONTPELLIER
L'ECOLE DU CORPS-CONSCIENCE®
Nom du responsable **: Nathalie ALVAREZ**
Téléphone : 04 67 69 13 70
Site: www.ecole-corps-conscience.com
E-mail: corps-conscience@wanadoo.fr

84200 CARPENTRAS
FORM ACTION
Nom du responsable : **Guy LARGIER**
Téléphone : 04 90 63 92 34
Site : www.somatotherapie.net
E-mail : bonjour@somatotherapie.net

84220 GORDES
ELEMENTERRE - FORMATIONS
Nom du responsable : **Alain ROUX**
Téléphone : 04 90 72 36 05
Site : www.elementerre-formations.fr
E-mail : alain.roux15@orange.fr

95650 MONTGEROULT
ISTHME FORMATIONS
Nom du responsable : **Jean-Marie JOBELIN**
Téléphone : 01 34 42 14 41
Site : www.isthme-formations.com
E-mail : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr

sommaire

➢ **04**
Le massage à l'épreuve de la science.
Texte proposé par Jean-Louis ABRASSART

➢ **08**
Troubles psychologiques.
Texte proposé par Jérôme CHIDHAROM

➢ **10**
Accompagner la vie de ceux qui vont la quitter.
Christine SALVADOR

➢ **19**
Psychothérapie et spiritualité quelles réponses à la souffrance.
Jean-Louis ABRASSART

➢ **21**
Le rêve, massage psychique.
Jean-Louis ABRASSART

➢ **23**
Le mouvement interrompu.
Proposé par Jean-Louis Abrassart

➢ **24**
Retour dans mes souvenirs.
Chantal VINCENT

➢ **33**
Les sept étapes pour transformer votre rêve en réalité.
Jérôme CHIDHAROM

➢ **36**
Quelques différences, complémentarité et rapprochement entre la respiration holotropique & le(s) rebirth(s).
Jean-Marie Jobelin

➢ **45**
Notre corps se souvient ...
Isabelle ARCHAMBAULT MAYER

➢ **47**
Pourquoi introduire le chamanisme dans la cure Somato-thérapeutique ?
Jean-Paul FARGIER

➢ **49**
Le pouvoir illimité du cerveau humain.
Jérôme CHIDHAROM

➢ **51**
Week-end reconnaissances et partage.

➢ **53**
J'ai aimé, je partage.

➢ **54**
Courir.
Chantal VINCENT

éditorial

Cher(e)s collègues somatothérapeutes, psycho-somatothérapeutes,

L'été commence par beaucoup de chaleur et de douceur de vivre. La forte lumière du jour vous a influencé sans doute, inconsciemment, sur votre énergie mentale. C'est une pratique ancestrale pour les initiés, pour augmenter leur pouvoir mental.
Beaucoup d'initiés l'avaient pratiqué dans beaucoup de religions, pour développer leur intuition, leur clairvoyance ou leur perception extrasensorielle. Les moines tibétains, les prêtres, Nostradamus, tous ont utilisé la lumière du soleil ou de la pleine lune, la lumière des bougies, la réverbération des rayons du soleil sur la surface de l'eau, pour faire des miracles, pour la guérison, le développement de la voyance, de la prédiction.
Actuellement, avec le développement des neurosciences, nous savons que les neurones poussent et forment des voies neurologiques nouvelles pour capter les nouvelles informations que nous nous programmons, ou que nous croyons. Une technique développée par docteur Lefebure le montre et l'explique d'une manière parfaitement scientifique. : le phosphénisme.
(www.phosphenisme.org).
J'ai déjà écrit dans la revue somato, numéro 21 pages 42 et numéro 23 pages 21-24, quelques informations sur le phosphénisme.
La dépression saisonnière pendant l'absence de lumière du jour suffisante dérègle complètement notre organisme ou notre horloge biologique. Le trouble affectif saisonnier touche 15 à 20 pourcents de la population (3 à 4 fois plus de femmes). Quand le changement horaire arrive, pour passer de l'heure d'été à l'heure d'hiver (dimanche 27 octobre 2013 au dimanche 30 mars 2014) D'ici l'an 2020, l'OMS prévoit la population atteinte de dépression de l'ordre de 20 à 25 pourcents pour les femmes et de 7 à 12 pourcents pour les hommes.
Maintenant, nous savons également que la configuration de notre cerveau peut changer, ou se structurer différemment selon notre pratique quotidienne de notre croyance : la méditation pleine conscience (mindfullness) l'a démontrée avec des patients pour réduire les risques psychosociaux, le stress négatif ou le stress oxydant. Cette pratique agit sur nos neurones, sur notre système nerveux central et autonome.
Nous ne savons pas si le toucher somatologique fait modifier quelque chose dans notre cerveau, nous n'avons pas de statistique sur le sujet. Sans doute que oui, car d'après nos expériences et pratiques, nous savons que la magie du toucher existe et fait du bien aux clients ou patients, parfois même quelques miracles.
Le comité de titularisation de la FF2S a donné des avis favorables à tous les candidats qui ont postulé leur demande d'être reconnus par les pairs comme un somatothérapeute professionnel qualifié. Nous disons bravo et soyez les bienvenues aux nouveaux membres titulaires ! Nous comptons sur vous pour développer la FF2S, Faites-vous savoir en écrivant un article sur vos pratiques dans la revue Somato à venir.
Bravo à Jean-Louis ABRASSART pour son organisation bien réussie en animant le week-end de « Reconnaissances et Partages » à Rivoire. Le lieu et l'accueil sont magnifiques, les intervenants de haut niveau avec des thèmes parfaitement actuels.

Jérôme CHIDHAROM
Président de la F.F.2.S.

LE MASSAGE A L'ÉPREUVE DE LA SCIENCE

Par Fabrice Mascaux

Procurant détente et bien-être, le massage est aussi un instrument de santé aux effets scientifiquement prouvés dans toute une série de pathologies psychiques ou physiques. De nombreuses expériences ont en effet été menées qui démontrent l'intérêt médical du toucher, dont celles initiées par le psychologue Fabrice Mascaux à l'Université de Liège (Belgique). Le jeune chercheur belge résume l'état des connaissances sur les bienfaits thérapeutiques du massage.

Alors que le massage est considéré dans de multiples cultures et depuis la nuit des temps, comme une pratique médicale à part entière, chez nous, le rapport au corps est resté tellement longtemps ambigu, voire entaché de culpabilité - puritanisme judéo-chrétien oblige - qu'un acte aussi banal et naturel que se toucher les uns les autres est devenu quasi tabou en dehors des relations affectives privilégiées et des « codes » jugés « socialement acceptables ». Mais depuis un siècle, de nombreuses expériences ont été menées qui démontrent le bien-fondé des pratiques ancestrales du toucher. Ce sont les résultats de ces expériences que je me propose de vous exposer ici. Vous trouverez en fin d'article un lien bibliographique qui vous permettra, si vous le souhaitez, d'approfondir le sujet.

Du scandale suédois à la création du « Tri »

Du chemin a heureusement été parcouru depuis le début du XIXème siècle, moment où Per Hink et Lind se sont mis à dos la société médicale de leur pays pour avoir tenté de promouvoir le massage suédois. Notons qu'à la fin de ce même XIXème siècle, c'est un médecin hollandais, le Dr Johann Mezger qui parviendra à introduire progressivement le massage suédois dans la sphère des activités médicales. Jusque-là, l'Occident avait quasiment « oublié » les bienfaits du massage et n'en laissait la pratique qu'aux «pauvres gens du bas peuple » qui n'avaient pas les moyens de la médecine !

Aujourd'hui, en 2013, il y a déjà quelques décennies que Harlow, psychologue américain, a mené ses expériences sur les bébés singes, et observé que privés du contact physique avec leur mère, ils deviennent « autistes », agressifs, dépressifs et incapables de se reproduire une fois adultes. Il y a quelques décennies aussi que le docteur Schanberg, neuroscientiste et physicien, a mis en évidence le développement des rats, qui, touchés et choyés par leur mère, deviennent plus résistants aux maladies, plus vifs, plus «intelligents » et même dominants dans la colonie de rats. Et il y a quelques décennies toujours que Prescott, neuropsychologue à l'Institut National de la Santé des Enfants et du Développement Humain à Bethesda au Maryland, a affirmé que, chez les humains cette fois, « la privation de toucher, de contact et de mouvement sont les causes fondamentales d'un certain nombre de troubles émotionnels, y compris les comportements dépressifs et autistiques, l'hypersexualité, l'abus de drogues, la violence et l'agressivité. » On comprendra plus loin pourquoi.

Il n'empêche qu'il a fallu attendre 1992 et la création du TRI (Touch Research Institut) par la faculté de Médecine de l'Université de Miami, pour que le toucher et le massage fassent l'objet de véritables recherches scientifiques. A l'heure qu'il est, le TRI reste l'unique centre de recherche mondial exclusivement dédié à l'étude de la dimension thérapeutique des arts du toucher.

Petit bilan de la recherche mondiale

Sous la direction du docteur Tiffany Field, une équipe de chercheurs du TRI (issue notamment de Harvard, Princeton et Mc Gill) s'efforce de mieux cerner comment le toucher procure la santé et contribue au traitement des maladies. Des travaux en ce sens se poursuivent également au sein d'autres unités de recherches implantées aux Philippines et à Paris, mais aussi dans le cadre d'études en psychoneuroendocrinologie au CHU de l'Université de Liège ou dans le cadre d'études en biologie génétique au Canada, sous l'égide du Dr Mark Tarnopolsky. Mais avant de vous résumer leurs travaux, je tiens à préciser que tous les résultats présentés ici ont été systématiquement comparés avec ceux d'un « groupe de contrôle » participant à une activité n'incluant pas le toucher : histoires contées, relaxation musicale, vidéos relaxantes, sauna, thérapies verbales ... Il s'agit donc de recherches à haute valeur méthodologique.

Voici d'abord ce qu'on a pu observer sur les bébés, les enfants et les adolescents :

- Des bébés prématurés ont été massés pendant 10 jours, à raison de 45min/jour, en 3 séances de 15 minutes. Les résultats montrent qu'ils prenaient davantage de poids alors qu'ils recevaient la même quantité de lait que les bébés prématurés du groupe contrôle. Ils sont aussi plus éveillés et plus actifs, ils réagissent mieux au visage et à la voix des chercheurs, produisent des mouvements plus organisés et peuvent sortir

de l'hôpital en moyenne six jours avant les autres (ce qui diminuent les coûts hospitaliers).

- Des enfants autistes d'âge pré-scolaire ont été massés régulièrement par les éducateurs. Une réduction de leurs comportements perturbateurs en classe est observée ainsi qu'une amélioration de leur capacité à interagir avec le professeur. Les enfants autistes, massés chaque soir par leurs parents, montrent par ailleurs une amélioration marquée de la qualité de leur sommeil.

- Des adolescents souffrant d'hyperactivité et de déficit de l'attention ont, lors d'une autre étude, été massés 30 minutes durant 10 jours consécutifs. Leurs enseignants, ignorant quels enfants étaient en thérapie, ont observé que certains passaient plus de temps à leur travail qu'habituellement, étaient nettement moins agités et se comportaient de manière moins perturbante. Il s'est avéré qu'il s'agissait à chaque fois des adolescents qui avaient été massés en comparaison du groupe contrôle.
Eux-mêmes se disaient plus joyeux et moins agités après les séances de massage.

- Une étude réalisée avec des enfants sexuellement et physiquement abusés ayant reçu 15 minutes de massage par jour durant 1 mois, montre qu'ils dorment ensuite plus longtemps, qu'ils deviennent progressivement plus alertes, moins déprimés et moins anxieux, tout en se montrant plus actifs et plus sociables.

- Des enfants massés deux fois par semaine durant un mois à la suite de l'ouragan Andrew survenu dans la région de Miami en 1995, ont manifesté une régression importante des symptômes post-traumatiques, une diminution de la dépression et de l'anxiété ainsi qu'une diminution des problèmes exprimés, par exemple, à travers le dessin.

- Des recherches effectuées dans des hôpitaux psychiatriques montrent que des massages du dos proposés pendant une semaine à des enfants déprimés hospitalisés diminuent aussi de manière significative leur dépression et leur anxiété, font chuter le taux d'hormones anti-stress (cortisol salivaire et urinaire), favorisent une meilleure organisation des phases de sommeil (ceci apparaît sur les vidéos réalisées la nuit) et induisent une meilleure coopération des enfants durant leurs soins.

- De jeunes adolescentes boulimiques suralimentation) et anorexiques (sous-alimentation), ont vu une amélioration nette de leur état après un mois de massages réguliers et constaté une large diminution de leurs symptômes de dépression et d'anxiété, une chute des hormones anti-stress (cortisol), de meilleures habitudes alimentaires, l'expression d'une image corporelle plus réaliste qu'auparavant.

Voici ensuite ce qu'on a pu observer sur les adultes :

- Plusieurs études menées au TRI de Miami durant plusieurs années sur le stress au travail ont montré qu'un «massage sur chaise» de 15min/jour durant 1mois (dos, épaules, cou et tête) provoque un renforcement de la concentration et de l'attention (visible à l'EEG), une diminution du stress (cortisol), de meilleures performances cognitives (plus de rapidité et de précision dans la réalisation de tâches de calculs), une dynamisation de l'esprit d'équipe, une augmentation de l'attention, une amélioration de la créativité, une diminution de l'absentéisme au travail et une augmentation de la motivation.

- Ce type de «massage sur chaise» a eu également des effets bénéfiques sur des personnes souffrant de fatigue chronique (le 'syndrome de fatigue chronique' est généralement lié à des états de dépression). Dès les premiers massages, l'évaluation de l'état dépressif le révèle en régression, tout comme les symptômes d'anxiété. On relève à nouveau moins d'hormones anti-stress (cortisol salivaire) alors que les niveaux de dopamine, neurotransmetteur, s'élèvent (la dopamine a un effet antidépresseur).

- Chez des personnes dépendantes à l'alcool et/ou aux drogues, des massages réguliers ont permis une relaxation plus profonde, une diminution de la dépression, une meilleure acceptation de soi et un sevrage plus rapide.

- Au bout de vingt jours de massage de patients séropositifs, on a constaté une nette augmentation de leur nombre de lymphocytes T (globules blancs) et une chute de leurs hormones anti-stress (cortisol). Ces sujets ont par ailleurs significativement connu moins d'infections comme la pneumonie ou autres qui leur sont souvent fatales.

- Des patients gravement brûlés, ont reçu 30 min. de massage durant les cinq jours précédant la «correction des brides» (brossage de la peau très douloureux), ce qui a induit chez eux une diminution de l'anxiété et de la dépression corrélativement à une chute des hormones de stress. Les sensations de douleurs rapportées ont été grandement réduites.

- Les femmes enceintes régulièrement massées par leur partenaire ou le personnel soignant, outre le fait de garder leur bonne humeur tout au long de la

grossesse, abordent l'accouchement avec une plus grande sérénité ; leur « travail » est moins long et moins douloureux, elles réclament moins d'assistance médicamenteuse. Par la suite, elles sont peu soumises à la dépression post-partum. On constate également que les césariennes sont très rares dans cette population de femmes qui ont été massées.

Les résultats du massage sont particulièrement visibles sur les femmes enceintes à tendance dépressive. Mais le plus impressionnant est peut-être ce que l'on peut observer à l'échographie sur le foetus qui régularise son activité et présente un relâchement général, un visage décontracté !

A la naissance: peu de complications post-natales, peu de naissances prématurées, plus de vivacité, moins de pleurs, visage paisible ...

Qu'en est-il en ce qui concerne l'autre extrémité de la vie, à savoir les personnes âgées ?

La privation de contact physique chez les personnes âgées engendre très souvent un état dépressif. Le massage agissant en profondeur sur la production de cortisol comme nous ne cessons de le voir, les personnes âgées bénéficient elles aussi des mêmes effets bénéfiques du massage évidemment : elles voient leur déprime et leur stress se réduire et retrouvent une attitude globalement plus positive devant la vie. Des expériences ont été faites au cours desquelles, des personnes du troisième âge devenaient elles-mêmes « massothérapeutes » et administraient des massages à de jeunes enfants victimes de sévices. Cette « activité » leur était autant bénéfique qu'aux enfants ! Leur «image d'elles-mêmes» s'améliorait en même temps que leur état émotionnel et que leurs habitudes quotidiennes: elles réduisaient spontanément leur consommation de café, téléphonaient plus fréquemment à leurs amis, se rendaient moins souvent chez le médecin et disaient se sentir valorisées et utiles.

Effets analgésiques

Diverses recherches ont mis en évidence la diminution drastique des douleurs de type 'chroniques' à la suite de séances répétées de «massage assis ». Les personnes souffrant de fibromyalgie (symptômes: douleurs diffuses, raideurs musculaires et troubles du sommeil accompagnés de fatigue) dorment mieux, plus calmement et plus profondément, se sentent moins « rigides », moins déprimées, moins anxieuses et connaissent un apaisement des douleurs. De même, les personnes souffrant de céphalées (maux de têtes chroniques) ont noté une diminution de la répétition des migraines ou une baisse sérieuse de leur intensité à la suite de séances répétées de massage. Les taux de sérotonine et de dopamine sont apparus nettement plus élevés, c'est deux neurotransmetteurs étant impliqués dans la régulation de l'humeur et de la dépression. Les personnes atteintes de maux de dos chroniques font le même constat. Les personnes aux prises avec les douleurs généralisées occasionnées par le cancer ont produit, suite au massage des tissus connectifs, une augmentation des taux de beta-endorphines (détectables dans le sang, les beta-endorphines sont des neurotransmetteurs associés au soulagement de la douleur et au sentiment de bien-être).

Des femmes atteintes du cancer du sein, notamment, montrent une diminution de l'anxiété et de la détresse corrélées à une augmentation de leur vitalité durant leur traitement.

Effets sur la sécrétion d'ocytocine

A l'Université de Liège (unité de psychoneurœndocrinologie supervisée à ce moment-là par le Professeur Legros), deux études pilotes récentes réparties sur une période de 3 ans ont mesuré les effets du Massage Holistique® sur les taux d'ocytocine chez l'homme jeune (20 à 30 ans). (Les volontaires recevaient un massage d'une heure chaque semaine pendant trois mois et demi).

L'ocytocine est une hormone importante, impliquée notamment dans la formation des liens sociaux, la facilité à se relaxer, le bon déroulement de la croissance, la régulation de la douleur, de la dépression, de l'anxiété et de la tension artérielle, mais aussi le ralentissement du développement de certaines tumeurs cancéreuses. La chercheuse suédoise Kerstin Uvnäs Moberg, à qui l'ont doit de nombreuses recherches à ce sujet, l'appelle 'peptide d'afiliation' ou 'hormone de l'amour'. Ses travaux fournissent aujourd'hui une explication physiologique à l'effet du massage - et des caresses - sur notre bien-être.

Les résultats des investigations menées à Liège indiquent effectivement que les massages holistiques® provoquent des réductions significatives des taux de cortisol (stress) et des augmentations des taux de cette hormone si particulière qu'est l'ocytocine. Les prélèvements sanguins réalisés sur les membres du groupe de contrôle qui s'étaient adonnés à des séances de sauna et de hammam ont également montré des réductions des niveaux de cortisol, mais aucune augmentation de ceux d'ocytocine. Ceci tend à démontrer que le fait d'être touché semble absolument nécessaire à la sécrétion de cette hormone bienfaisante chez les jeunes hommes participants à cette étude (tout comme le démontraient déjà les travaux d'Uvnäs Moberg sur un groupe de femmes en pé-

riode périnatale). Une seconde batterie de tests à laquelle j'ai pris part avec quelques collègues, toujours dans le cadre de l'ULG et toujours sur ce même public cible, confirme que le Massage Holistique® agit sur les taux d'ocytocine, et a donc aussi une influence positive sur l'humeur des participants et sur leur seuil d'agressivité.

Les découvertes du Dr Tarnopolsky

En février 2012, une étude du Dr Mark Tarnopolsky, du département de médecine de l'Université McMaster au Canada, a démontré que, relayé jusqu'au cœur de nos cellules musculaires, le massage est capable d'activer des gènes aux propriétés anti-inflammatoires. De petites sondes très précises ont permis d'observer que le massage induisait ainsi la modification de l'expression de neuf gènes différents, dont la 'nucléoporine 88' connue pour son implication dans les mécanismes anti-inflammatoires. Cette découverte importante prouve que c'est la modification chimique de petites protéines appelées kinases, intervenant dans la transformation de messages mécaniques en messages biologiques, qui favorise la récupération et la diminution de l'inflammation suite au massage. Ceci explique donc de manière scientifique pourquoi le massage est en mesure de réduire la douleur et les courbatures, notamment après un effort physique. Par ailleurs, le massage activerait, selon Tarnopolsky, l'expression d'une protéine impliquée dans la synthèse des mitochondries chargées de fournir de l'énergie aux cellules et donc de permettre la récupération du corps.

Masser « en conscience »

Un de mes souhaits, en tant que psychologue, serait d'initier des recherches comparatives sur l'effet de massages donnés avec - ou sans - intentions intérieures positives. On sait maintenant que la pensée peut avoir une influence directe sur la matière, notamment sur l'eau. Les photos prises en laboratoires par le Japonais Masaru Emoto, diplômé en sciences et en médecine alternative, révèlent la sensibilité des molécules d'eau à ce qui les entoure et leurs réactions particulières aux pensées, émotions et paroles des personnes évoluant dans leur environnement. Notre corps étant constitué de 70 à 80% d'eau, il y a fort à penser que dispenser des massages avec une intention positive spécifique et soutenue pourrait en potentialiser les effets bénéfiques déjà connus. Il reste donc beaucoup de « belles aventures » de recherche en vue. Les idées d'expériences et les volontaires sont les bienvenus…

Si vous souhaitez vous porter volontaire bénévole pour participer à d'éventuelles recherches paramédicales ultérieures en Belgique francophone sur les effets du massage, supervisées par Fabrice Mascaux, nous vous invitons à envoyer un email à recherches@uncorpsquibat.be avec vos coordonnées complètes. Vous pouvez aussi, pour plus d'informations, consulter cet article avec sa bibliographie complète et détaillée sur le site www.uncorpsquibat.be dans la partie « Recherches paramédicales ».

Licencié en Psychologie de l'Ulg (Université de Liège -Belgique), Fabrice Mascaux s'investit depuis bientôt 15 ans dans l'apprentissage et la transmission de massages venant des 4 coins du monde et de techniques d'accompagnement thérapeutique par le toucher. La richesse de son travail est la synthèse de ces différentes approches corporelles et verbales.
Intervenant principal dans le cadre de la Formation certifiante en Relation d'Aide par le Toucher© (reconnue par la Fédération Française de Somato-Psychothérapie), il est aussi à l'initiative de recherches effectuées en collaboration avec l'unité de Psychoneuroendocrinologie de l'Ulg et visant à démontrer scientifiquement les bienfaits du toucher, tant d'un point de vue physiologique que psychologique (voir la partie 'Recherches paramédicales' sur le site www.uncorpsquibat.be).

Article proposé par
Jean-Louis ABRASSART
École du Toucher PsychoCorporel
Route d'Hotonnes - 01260 RUFFIEU
✆ 04 79 81 21 42
E-mail : jlabrassart@orange.fr
http://www.toucher.fr

« Soyons reconnaissants aux personnes qui nous donnent du bonheur;
elles sont les charmantes jardinières par qui nos âmes sont fleuries. »

Marcel Proust

TROUBLES PSYCHOLOGIQUES

7 pistes pour reconnaître un pervers narcissique

Jean-Charles Bouchoux, **psychanalyste**, **psychothérapeute** et écrivain, auteur de plusieurs livres comme : "Les Pervers Narcissiques" Qui sont-ils ? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ?", "La Pulsion" C'est plus fort que Moi." aux Éditions Eyrolles et "Méditation Zen et Psychanalyse" suivi de "Transformer Souffrance et Colère en Énergie d'Éveil" aux Éditions Dervy.

Les pervers narcissiques Qui sont-ils? Comment fonctionnent-ils ? Comment leur échapper ? **Jean-Charles Bouchoux, Eyrolles, 2013**

En couple, au travail ou même dans sa propre famille... on peut tous se retrouver confronté à un pervers narcissique. Culpabilité, dévalorisation... Medisite et le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux vous donnent toutes les clefs pour le démasquer et sortir de son emprise.

1. Ce n'est jamais sa faute

Un pervers narcissique n'a jamais tort ! "Il utilise le déni pour nier ses responsabilités ainsi que la réalité de ses actes" explique dans son livre le psychanalyste Jean-Charles Bouchoux. Ce type de pervers cherche à éviter toutes sources de conflit pour toujours garder une bonne image de lui. Il n'avoue jamais sa culpabilité. Pire, il l'a fait porter à quelqu'un d'autre !

2. Une double personnalité

Le pervers narcissique ne refoule pas ses pulsions car il cherche à tous prix à éviter une souffrance morale. "Le passage à l'acte lui permet de les évacuer vers l'extérieur. Le pervers a entendu la loi, il sait que ce qu'il fait est répréhensible, il va devoir dénier l'origine et porter sa faute sur quelqu'un d'autre" explique Jean-Charles Bouchoux. Son mode opératoire pour passer à l'acte ? La double personnalité comme le célèbre Dr Jekyll et Mr Hide. "Jekyll est le bon sujet, le bon enfant que l'on attendait qu'il soit. Pour les mauvaises pulsions, Hyde s'en charge..." poursuit le psychanalyste. Pour se débarrasser de toute culpabilité, le pervers narcissique rejette ainsi sa faute sur l'autre. De cette façon, il garde une bonne image extérieure et passe même parfois pour la victime. C'est ce qu'on appelle l'identification projective.

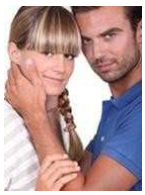
3. La parole, son instrument de manipulation préféré !

Messages contradictoires, détournement de la parole… Le langage est l'instrument de manipulation préféré du pervers narcissique. "En perdant son souffre douleur dans un dédale d'informations contradictoires, il l'empêchera de prendre de la distance, de penser et de réagir sainement" explique Jean-Charles Bouchoux, psychanalyste. Le pervers lui sait exactement où il en est et garde une impression de contrôle. Une manière pour lui de se valoriser.

4. Il rabaisse l'autre pour se valoriser

Le narcissisme c'est l'amour que l'on porte pour soi-même. Contrairement à ce qu'il laisse paraître, le pervers narcissique est une personne qui manque de confiance en lui. "Pour compenser, il développe une image démesurée de lui-même" explique Jean-Charles Bouchoux. Pour se donner l'air important, il essaye d'avoir de beaux objets ou des relations avec des personnes attirantes. Il garde ainsi un sentiment de pouvoir en rabaissant sans cesse sa victime tout en la faisant culpabiliser pour la contrôler.

5. Il isole sa victime pour mieux la contrôler



Pour garder l'emprise sur sa victime et l'empêcher de prendre conscience de la situation anormale, le pervers narcissique fait tout pour la garder auprès de lui. "Ce pervers a besoin de proximité et d'un lien difficile à rompre : lien de subordination, lien parental, lien filial ou encore amoureux. […] Le pervers structurellement accompli utilise ces liens pour assujettir l'autre" explique le psychanalyste.

6. L'angoisse de la perte

Le problème avec le pouvoir c'est qu'on peut le perdre à tout instant. Lorsqu'un pervers narcissique obtient de sa victime une admiration totale, il ne veut pas qu'elle puisse reprendre le dessus et le quitter. Pour éviter de souffrir d'une perte, il dévalorise sa victime la rendant moins importante à ses yeux et rejette la faute sur elle.

7. Il utilise une tierce personne pour arriver à ses fins

Se servir d'une autre personne pour soulager les pulsions, est la meilleure diversion pour le pervers narcissique. "On peut aussi trouver l'utilisation d'un tiers dans les groupes, les entreprises ou les institutions" confirme Jean-Charles Bouchoux. Par exemple un responsable qui se moquerait d'un salarié. Si les autres ne veulent pas perdre leurs places, ils ont tout intérêt à faire pareil. De cette façon il se met à l'abri et n'est pas le seul fautif.

Comment sortir de son emprise ?

Dans son livre, **Jean-Charles Bouchoux psychanalyste**, donne quelques conseils pour contrecarrer les manipulations d'un pervers narcissique :

Renouez avec vos proches : n'hésitez pas à expliquer les événements et demander de l'aide aux autres.

Prenez de la distance, pour éviter de retomber sous les belles paroles du pervers narcissique.

Arrêtez de vous justifier : Plus on se justifie plus le pervers se sent en position de force.

Osez le détester : Arrêtez de culpabiliser, "la victime en ne s'autorisant pas à détester, ne peut pas procéder à un deuil salutaire", explique le psychanalyste.

Coupez court à toute communication : Lui infliger à votre tour des attaques ferait de vous un pervers narcissique. Le mieux est de vous éloignez et ne plus avoir aucun contact avec lui.

Texte proposé par **Jérôme CHIDHAROM**
✆ 03 89 25 91 03 - 06 49 47 14 93
E-mail : info@chidharom.fr

ACCOMPAGNER LA VIE
de ceux qui vont la quitter

« Christine Salvador nous parle de cet univers des derniers jours avec amour, sens pratique et des mots si vrais qu'ils ne trompent jamais : nous sommes ici dans la vérité pure de l'expérience juste. » **Marc de Smedt**

Comment créer une relation de confiance pour accompagner les derniers mois ou les derniers jours d'un être en fin de vie ? Comment répondre au mieux à ses besoins, le soutenir, décrypter les liens du corps, de la psyché et du cœur jusqu'à l'ultime passage ?

S'il faut une sage-femme pour mettre l'Homme au monde, il faut aussi des « Passeurs », hommes ou femmes Sages, pour l'aider à bien le quitter, nous répond Christine Salvador. Elle nous invite à réussir cette mission exceptionnelle, et à mieux comprendre les arcanes d'un domaine méconnu que nous évitons d'appréhender si nous n'y sommes pas contraints.
Riche d'enseignements, et fruit d'une longue expérience, cet ouvrage nous offre de multiples clés de comportement, ainsi que de véritables outils pour apporter une aide psychologique et physique adaptée aux personnes en fin de vie. Et pour aller plus loin dans l'accompagnement, une utilisation subtile des huiles essentielles vous donnera des clés supplémentaires pour agir en douceur sur les plans émotionnel et spirituel.

Un livre unique destiné aux proches, aux soignants
pour entourer et accompagner dans la dignité

Préface de Marc de Smedt

J'ai été profondément bouleversé par la lecture de ce livre.
Connaissant Christine Salvador depuis une vingtaine d'années, j'étais évidemment au courant de ses multiples activités dans l'univers des soins apportés aux autres. Et pour en avoir profité, je sais combien s'avèrent fertiles ses capacités d'écoute, de communication silencieuse et de psychologie transpersonnelle : elle voit – sent – détermine dans chaque personne ce qui ne va pas et connaît les gestes et les huiles essentielles qui vont relaxer les tensions, calmer les angoisses, débloquer les énergies stagnantes ou perverses, afin de redonner au corps stressé et bloqué, une conscience éclaircie, un nouvel appétit de vivre et des possibilités d'action à la fois renouvelées et apaisées. Elle est douée d'un toucher télépathique et sait remettre l'être qu'elle accompagne dans le droit chemin de sa propre harmonie intérieure. Pour en avoir souvent parlé avec elle, je connaissais son intérêt pour une mystique sans frontières qu'elle vit au contact de la nature et de sa religion chrétienne : elle en parle ici avec fougue. Je savais aussi qu'elle accompagnait des personnes en fin de vie mais avoue découvrir l'ampleur de cet engagement avec cet ouvrage bienveillant qui m'a d'autant plus touché que je l'ai lu alors qu'un de mes vieux amis de 90 ans, grand sportif, amoureux de la vie, cultivé et curieux de tout, se trouvait réduit à la suite d'un Avc à l'état de pauvre petit être dans un lit qui est devenu son monde. Christine Salvador nous parle en effet de cet univers des derniers jours avec amour, sens pratique et des mots si vrais qu'ils ne trompent jamais : nous sommes ici dans la vérité pure de l'expérience juste. En cela, elle nous donne un grand livre de compassion et de sagesse qui nous permet non seulement de comprendre mieux les arcanes d'un domaine mal connu, car nous évitons la plupart du temps de l'appréhender (sinon contraint et forcé par les circonstances), mais qui nous donne aussi de multiples clés de comportement, ainsi que de véritables outils pour l'aide psychologique et physique afin de savoir accompagner quelqu'un dans ses derniers jours (qui peuvent être des mois), et ses derniers instants jusqu'au deuil, qui est se révèle aussi une autre profonde aventure. Il faut lui dire merci pour ce partage d'expérience qui est un formidable cadeau de vie car il nous révèle aussi à nous-mêmes ! Et nous fait voir l'acte de quitter la vie avec un regard

AVANT PROPOS

C'est à la suite des nombreux accompagnements de fin de vie réalisés dans un cadre personnel ou professionnel que le besoin, le désir, l'envie de me lancer dans l'écriture de ce livre sont devenus évidents pour moi.

La source de ce travail est basée sur des expériences vécues, une recherche personnelle, la théorie et surtout la pratique au fil du temps. Je suis une autodidacte.

Infirmière de formation, j'ai travaillé en clinique et plus tard en profession libérale, ce qui m'a permis de comprendre que ce métier était bien ma vocation. J'ai trouvé cette profession merveilleuse mais à l'époque, je ne me focalisais que sur la pathologie. Je me suis vite rendu compte que ce n'était pas suffisant pour moi ; j'avais toujours le sentiment de ne jamais avoir assez de temps avec les patients.

Après une grande remise en question, j'étais intimement persuadée qu'il existait d'autres façons de soutenir, d'accompagner, d'entrer en relation de confiance avec une personne en bonne ou mauvaise santé.

C'était l'Être dans sa globalité qui m'intéressait.

Je me suis donc spécialisée dans la relation d'aide thérapeutique et suis devenue, aujourd'hui, après 30 ans d'expérience, une professionnelle de la santé, une Somatothérapeute, une psychothérapeute, ce qui correspond pour résumer, à de la thérapie psycho-corporelle.

Si je devais qualifier mon activité, je dirais que je suis une archéologue du corps…

C'est au cours de toutes ces expériences vécues dans mon cabinet, en institutions ou à domicile que j'ai décidé d'organiser des stages pour partager mon savoir et mes connaissances, pour transmettre, passer le flambeau, aider à décrypter les liens du corps, de la psyché et du cœur.

Dans cet ouvrage, je vais donc tenter de définir ce que j'ai vécu pour donner aux accompagnants, aux proches, peut-être des moyens de mieux vivre l'accompagnement de la vie pour ceux qui la quittent. Accompagner jusqu'à l'ultime passage celui ou celle qui abandonne tout ce qui fut son univers est une mission exceptionnelle. Et une expérience éprouvante qui doit être vécue par tous au plus juste.

Pour mener à bien cette mission, il est primordial d'apprendre à être impliqué totalement dans ces instants sans se perdre pour autant. Ce travail demande de respecter des règles, des acquis, d'avoir du discernement, de la confiance, de l'écoute et de l'attention.

La mort fait partie intégrante de la vie. Chaque épreuve de perte nous apprend à mourir. Mort et vie se tiennent ensemble, main dans la main. Il n'y a pas de vie sans mort et la fin de la vie est aussi un temps de vie à part entière qui peut se vivre avec une intensité inédite et qui s'accompagne jusqu'au bout.

C'est pourquoi, il est primordial d'être informé pour entourer les personnes en fin de vie et leur permettre de vivre cette période dans la dignité.

Je souhaite que mon livre puisse apporter une aide pour mieux vivre ces moments particuliers.

LE DERNIER TEMPS DU MOURIR

Quand je m'approche de la personne en Paix et en douceur dans cet instant-là, le mystère de cet être s'inscrit dans la réalité et me permet de me laisser porter par l'étape dans laquelle elle se trouve et je me laisse guider vers sa logique, qui n'est pas forcément la mienne.
Je vais dans la partie de son être la plus vivante.
Et c'est pour cela que je respecte l'autre. Elle accepte la relation de proximité sans condition.
Je suis dans l'émerveillement de cette épreuve et je ne suis pas désespérée, je peux juste accueillir ce qui se passe avec le silence profond. Avec l'état de l'intériorité qui est un état de prière constante et sans relâche pour moi et pour elle, c'est comme si nous rassemblions nos forces ensemble, pour la soutenir jusqu'à son dernier souffle.
L'accompagnement, c'est donner son temps pour l'autre. Reconnaître la limite aussi. Il s'agit d'intégrité.
Et prendre le temps dans la sincérité instant après instant, souffle après souffle, jour après jour, le cœur toujours paisible. Le dernier instant se réalise dans la douceur.

L'accompagnement des mourants constitue l'une des formes les plus élevée de l'amour du prochain. Il revêt souvent la forme de "soins palliatifs " qui rendent la souffrance plus supportable dans la phase finale de la maladie et assurent au malade un accompagnement humain approprié. "ceux qui ont le courage et l'amour nécessaire pour rester auprès d'un malade agonisant, dans le silence, qui va au-delà des mots, savent que ce moment n'est pas effrayant, ni douloureux, mais la cessation paisible du fonctionnement du corps"(Elisabeth Kubler-Ross).

***ANALYSE PSYCHOLOGIQUE SOUS L'ÉCLAIRAGE DES TRADITIONS SPIRITUELLES* :**

LE DERNIER TEMPS DU MOURIR :

LES SIX ÉTAPES DE L'AGONIE

La première est le doute: Le mourant est presque physiquement habité par ce doute. C'est une nuit profonde de l'esprit du cœur et du corps qui s'installe. Il ne veut plus entendre parler de la lumière, pas plus que d'un espace possible, d'une ouverture possible…..C'est "infernal" car l'enfer , c'est d'être "enfermé" dans son moi, enfermé dans un état de conscience particulier, dans la souffrance. Pour celui qui accompagne il s'agit de "collaborer" avec le bon ange. Ce bon ange est celui de la foi, car en face du doute, il s'agit de se tenir dans une posture de foi. J'adhère a ce qui est. Il s'agit de rester confiant dans le réel qui porte l'autre, qu'on l'appelle le Souffle ou l'Esprit.

La deuxième étape est l'épreuve du désespoir: C'est un désespoir dont on imagine parfois difficilement les abîmes.

En tant que témoin, il ne faut pas oublier que le désespoir est contagieux, voir quelqu'un souffrir à ce point, se remettre en question comme remettre toute chose en question peut ébranler celui qui accompagne. L'agonisant peut même se croire abandonné de Dieu : « Père, pourquoi m'as-tu abandonné ? » Perdre la « sensation » d'être aimé ne veut pas dire que l'on n'est plus aimé, que Dieu, le souffle, n'est plus présent !

La troisième épreuve qui habite une personne proche de la mort est celle de l'attachement : Vous pouvez observer les mains des mourants qui s'accrochent à votre main ou aux draps.

C'est tout ce corps qui s'accroche à ce souffle, à cette vie qui est en lui, comme s'il voulait la garder. L'accompagnant doit avoir cette patience, cette intelligence, ce discernement qui permettra à la personne qu'il accompagne de vivre ces moments de rétraction , de fermeture, d'enfermement, afin que la générosité soit un acte d'ouverture du cœur, du corps et de l'intelligence à cette vie.

La quatrième épreuve ou tentation : durant l'agonie est l'impatience, la colère. La personne se met en colère contre son médecin. C'est une énergie plus qu'humaine. Cette douleur n'est pas seulement physique ou psychique. Épreuve à traverser. Il s'agit d'aider la personne à entrer dans une qualité de temps qu'est le temps de la patience. Pour accepter la véritable présence de Paix.

La cinquième épreuve : la tentation, l'orgueil : Étape cruciale, elle nous rappelle que certaines personnes qui apparemment vont bien, en fait donnent le change. On sait que dans le fond elles ont une vulnérabilité qu'on ne leur permet pas d'avouer. Proposer l'humilité. Leur souffler que ce n'ait pas la peine de faire cet effort là.

La sixième épreuve : l'abandon, la paix : Après tous ces dénis, ces refus, ces violences, nous devenons capables de dire oui à ce qui est. Oui à notre être mortel et oui à notre être pas seulement mortel. C'est l'épreuve de la transformation. En murmurant "Entre tes mains, je remets mon esprit, je remets mon souffle dans ton souffle." Le visage de la personne est comme changé, transformé. Nous sentons que son souffle est soulevé comme s'il était embrassé, porté ! A cet instant son souffle s'abandonne…, il est enfin dans le repos.

S'attacher à un être dans la confiance quand l'autre est dans le doute à être, dans la patience quand l'autre est dans la colère, dans l'espérance quand l'autre est dans le désespoir. D'une certaine manière c'est toujours symboliser l'autre pôle, de façon que la personne puisse vivre ce qu'elle a à vivre et puisse justement se sentir acceptée.

UNE SÉMIOLOGIE DE FIN DE VIE existe réellement et a été décrite la première fois par une suisse, le Dr. KÜBLER-ROSS .

Ces étapes ne sont pas décrites de manière chronologique.
La personne mourante peut les aborder sur une seule journée ou bien sur plusieurs semaines et dans n'importe quel ordre.

Comment accompagner les personnes en fin de vie :

C'est à Élisabeth KÜBLER-ROSS (née le 8 juillet 1923 à Zürich en Suisse et décédée le 24 août 2004 aux Etats-Unis) que nous devons les études les plus significatives sur l'art d'accompagner les personnes en fin de vie. Sa pensée s'est diffusée en Europe dans les années 70 et depuis, beaucoup d'auteurs ont écrit sur le sujet.

À partir de quand entre-t-on dans ce qu'on peut appeler le processus du mourir ?

La plupart des auteurs sont d'accord pour situer l'entrée dans ce processus au moment où la personne est mise au courant de l'état de santé grave qui risque de la conduire à la mort.

Quelles sont les étapes qu'on a pu repérer dans le processus du mourir ?

Élisabeth Kübler-Ross décrit différentes étapes qui sont les suivantes :

Quel que soit l'étape repérée chez la personne en fin de vie, le plus important, selon Élisabeth Kübler-Ross, est de maintenir l'espoir, même si les raisons de cet espoir varient.
En réalité, l'évolution de la personne en fin de vie n'est pas aussi linéaire, elle passe plutôt par des périodes d'instabilité émotionnelle qui font qu'à un moment, elle peut donner l'impression d'être dans une étape d'acceptation et deux ou trois heures plus tard, d'être dans une étape de colère ou de dépression.
La première des notions à intégrer lorsqu'on veut aider est donc la flexibilité. Il faut rester ouvert à tout état que la personne peut présenter sans s'attendre à ce qu'elle soit dans un état particulier. Le risque de la théorie est de nous enfermer dans des a priori sur la personne. Il s'agit d'accompagner la vie et non d'appliquer une théorie.

Nous allons cependant reprendre les différentes étapes citées.

1. le déni
1. la colère
3. le marchandage
4. la dépression qui comporte deux formes successives : la dépression d'adieu à la vie et la dépression de préparation à la mort
5. l'acceptation.

1. Le choc, le déni : C'est un mécanisme de défense dans le refus du diagnostic fatal. La personne nie, mais elle a peur. C'est une période génératrice d'angoisses insupportables. Cette période, en général, est mieux vécue par l'entourage, car elle empêche le discours sur la mort du proche**.**

Le déni est un mécanisme de défense qui consiste pour la personne à se comporter comme si elle n'avait pas intégré l'information qu'on lui a donnée en ce qui concerne son état de santé. Elle se comporte également comme si elle n'était pas aussi malade qu'elle l'est. À cette période, elle peut négliger son traitement, prendre des risques, se lancer dans des projets irréalistes. Elle ne supporte pas qu'on tente de la ramener à la réalité. Il existe une forme de déni total, ce qui fait que les personnes semblent tomber d'accord avec ceux qui leur mentent et qui entretiennent le déni, et une forme de déni partiel, par exemple la personne sait et sent qu'elle va mourir, mais elle ne veut rien savoir de la nature de la pathologie en cause. Le déni existe dans de nombreuses autres circonstances. Il a pour fonction de se protéger face à une réalité qu'on ne peut accepter. La personne qui dénie semble s'accorder le temps nécessaire pour accepter une réalité vécue comme insupportable.

La façon de se comporter en face de quelqu'un qui refuse est de reconnaître le déni lorsque le comportement de la personne ne paraît pas adapté à la gravité de son état, de respecter ce mécanisme de défense, sans pour autant le cautionner, d'établir une relation d'aide qui permette à la personne de se sentir acceptée telle qu'elle est. Le déni n'a pas à nous énerver. Ce n'est pas un mensonge. C'est un mécanisme inconscient. La personne n'est donc pas responsable de son comportement. Le risque, si l'on essaie de confronter le déni, est de voir la personne adopter d'autres mécanismes de défense dont il lui sera beaucoup plus difficile de sortir, comme, par exemple, la régression, le déplacement, la projection, etc.…
Le déni fait partie de ce qu'on appelle des mécanismes de défense. Un mécanisme de défense est un comportement inconscient qu'une personne adopte lorsqu'elle est confrontée à une douleur tellement insupportable (ou à une pulsion inacceptable) qu'elle ne peut la relier au reste de sa vie par un travail de pensée.

Un mode d'emploi simple face à un mécanisme de défense est d'abord :

1. de l'identifier
2. de le respecter
3. d'établir une relation avec la personne soignée de telle sorte qu'elle puisse s'exprimer et qu'elle puisse relier ce qui déclenche le mécanisme de défense, c'est-à-dire la douleur ou la pulsion inacceptable au reste de sa vie par un travail de pensée. La pensée devant passer par la parole et/ou la symbolisation (dessin) exprimée dans la relation à une autre personne.

Il n'est pas absolument nécessaire que la personne parle de la douleur et seulement de la douleur.

Lorsqu'on accompagne un mourant, il faut se souvenir qu'il est encore vivant et que la meilleure façon de l'aider est de le considérer comme vivant, cette étape de croissance qu'on appelle la mort et non pas comme déjà mort.

2. La colère : Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ? La personne refuse la réalité et est souvent agressive vis-à-vis du personnel soignant et de l'entourage. Ces bien-portants lui rappellent, sans cesse, tout ce dont elle est désormais privée ; cette colère signifie aussi : si je suis en colère, c'est que vous pouvez entendre ma voix, et donc je suis encore en vie !

Au fur et à mesure que son état se dégrade, la personne s'aperçoit que le déni ne sert à rien, elle devient alors très irritable. Tout peut être une occasion de se mettre en colère contre ceux qui la soignent, contre le

monde, contre la vie, contre elle-même et même contre les objets. La colère est souvent provoquée par un sentiment d'injustice. **Cette irritabilité témoigne d'une grande anxiété.** Souvent, la personne ne se reconnaît pas elle-même. Elle s'en veut d'envoyer promener ceux qui tentent de lui faire du bien. C'est une étape pénible à supporter pour les soignants, pour les proches… et pour les soins. Mais il faut se souvenir que pouvoir se mettre en colère est un signe de vitalité. Si la colère ne peut s'exprimer, la personne la retourne contre elle, elle se blesse, elle s'aggrave, elle peut développer une grande anxiété sous forme de culpabilité et/ou de passivité.

3. Le marchandage : À cette période, la personne est assez épuisée et peu à peu, elle renonce à son agressivité. Elle essaie de trouver un compromis avec ceux dont elle estime qu'ils ont un pouvoir sur sa mort et sur sa vie. Ce peut être des personnes ou des entités abstraites comme le temps, le mérite personnel, la vertu, la droiture de la vie, le destin, etc.… La personne se comporte alors comme si elle tentait de faire valoir qu'elle méritait un sursis, elle s'efforce à différentes pratiques pour mériter ce sursis, ce qui a fait dire qu'elle "marchandait" avec la vie. La négociation avec la mort ou le marchandage. Par exemple, elle peut être tentée de donner tous ses biens à la recherche sur le cancer, l'espoir sous-jacent étant que, ayant fait ce sacrifice, elle mérite d'être sauvée. Ou bien, elle s'efforce de suivre très scrupuleusement ses traitements au point qu'elle est en colère contre l'Infirmière qui arrive 2 minutes en retard pour poser une perfusion. Le marché que la personne a passé secrètement entre elle et la puissance supérieure qui décide de la vie ou de la mort étant qu'en s'efforçant d'être très scrupuleuse dans les traitements, elle va éviter de mourir. Ou bien, elle se dit : « je ne peux pas mourir avant… » le mariage de son fils, la communion de son petit fils, qui ont lieu 6 mois après, ce qui est irréaliste par rapport à l'état de santé présent, ou bien même le résultat du tiercé, pour certains. Selon les projets personnels ou familiaux importants, les personnes en fin de vie « marchandent » le temps qui leur reste à vivre.

Cette période est une période de grande vulnérabilité pour la personne. Elle requiert, de la part des soignants, une attitude de discernement et de conseil, afin d'éviter des décisions qui porteront tort à la personne ou à ses descendants.

À cette étape, la meilleure façon d'aider est de reconnaître que les choses sont difficiles, qu'il est bien compréhensible qu'on perde patience, réaffirmer que les soignants sont là pour aider et pour comprendre et non pour juger. Il faut aussi le démontrer par des actes concrets. Il faut se préoccuper de tous les éléments de confort qui peuvent atténuer l'irritabilité : la douleur, l'immobilité, les problèmes d'alimentation et d'élimination, les odeurs, les problèmes d'hygiène et particulièrement l'hygiène de la bouche, l'incompréhension de l'environnement, l'éloignement des amis et des proches, les différentes démarches administratives, la remise en cause inévitable du marchandage.

Le marchandage peut être mal compris par les proches et par les équipes de soins, car il est peu repérable et prend des formes multiples. Quelquefois, on croit que la personne tente de manipuler, il n'en est rien. Donner du sens à la vie aggrave l'irritabilité. On peut en arriver à ce que l'OMS décrit comme le syndrome de douleur totale.

4. La dépression : C’est le temps de la tristesse, devant la réalité imminente de la séparation avec tous ceux que l’on aime. L'état du patient s'aggravant, il rentre dans une étape de dépression qui comporte deux temps :

1. l'adieu à la vie.
2. la préparation à la mort.

La première étape de la dépression s'organise autour de l'adieu à la vie qui se manifeste par des regrets. La personne voit souvent son passé avec de l'amertume. Elle a du mal à voir ce qu'elle a pu être ou faire de positif. Elle rumine sur tout ce qu'elle n'a pas réussi et ce qu'elle n'a pas eu le temps de réaliser, elle ressasse les vieux conflits, les ruptures, les échecs et plus particulièrement les échecs relationnels. Elle se sent fautive et a tendance à s'auto accuser.

Pour l'aider, les soignants doivent comprendre que c'est une étape qui correspond à la recherche d'un sens à la vie. Surtout, lorsque les personnes n'ont jamais réfléchi au sens de leur vie avant d'arriver à sa dernière étape. Une des façons d'aider est d'écouter sans juger et sans essayer de consoler à bon marché. La personne

a surtout besoin de quelqu'un qui assure la fonction témoin. Si la personne adhère à un système de croyances qui comporte des démarches de pardon et de réconciliation, il est intéressant de l'encourager à rencontrer le représentant du culte auquel elle appartient, afin de procéder aux rituels religieux qui correspondent. Il n'est pas très intéressant de donner des antidépresseurs, car on ne fait que masquer la réalité profonde et la personne peut se sentir incomprise, voire niée. Il est évident que si la personne se déprime à l'excès et ne dispose d'aucun secours spirituel, le médecin sera conduit à traiter cette étape comme une dépression. On peut aussi aider en encourageant la personne à revoir ce que diraient d'elle des personnes qui l'ont aimée ou appréciée. Jean Monbourquette conseille même de se faire une litanie d'amour lorsqu'on est trop déprimé par exemple en disant : « mon fils m'aime, mon mari m'aime, mon chien m'aime, la nature m'aime… »

Le grand problème de cette période est la culpabilité. Une autre chose peut aider, si la personne veut bien se livrer à cet exercice, c'est la rédaction d'un testament spirituel où, en étant assistée par un soignant, la personne rédige à l'égard de ceux qui vont lui survivre, des lettres ou des textes où elle leur exprime tout ce qu'elle estime avoir à terminer avant de les laisser. C'est particulièrement utile pour les enfants survivants. Il faut s'engager à transmettre le testament dans les conditions où la personne désire qu'il soit transmis. La délicatesse veut qu'on ne force jamais quelqu'un à ce genre de pratique et qu'on reste discret à l'égard des proches si la personne mourante ne veut pas remettre son testament avant sa disparition. Il est assez utile de ne pas céder à des illusions de bons sentiments quand une famille s'est déchirée pendant 40 ans, il est rare que le moment de la mort parvienne à les réconcilier. Cela peut arriver, mais bien plus souvent le mourant qui veut les rassembler va devenir l'occasion de réactiver les conflits. Une fonction de médiation peut être très utile, mais encore faut-il savoir la conduire et cela ne s'improvise pas.

La deuxième étape de la dépression survient lorsque la mort est proche. La personne se retire des relations, elle ne veut plus qu'on la lave, elle ne veut plus qu'on la touche, elle ne veut plus manger, elle éprouve une grande répugnance à bouger. Elle a tendance à se recroqueviller et à refuser les visites. La meilleure façon de l'aider est de l'accepter. Les mourants n'ont pas besoin de manger. Ils ont essentiellement besoin d'être hydratés. Les soins de confort et d'hygiène sont très importants et particulièrement les soins de la bouche. Cependant, il faut les effectuer dans la douceur et sans forcer. Le toucher-massage peut grandement aider à garder un lien avec le mourant à condition d'être effectué avec grande délicatesse. Si l'on a constitué, avant cette étape, une réserve de moyens d'apaisement : musique ou sons ou voix que la personne aime, on peut les utiliser, sans les imposer toute la journée. Ces cassettes doivent être personnalisées, il ne s'agit pas d'installer un poste de radio à côté de la personne mourante ou de diffuser toute la journée un bruit de fond.

Les personnes en phase terminale ont besoin de présence dans le calme, le silence et la tranquillité. La priorité est alors d'aider les proches, qui doivent accepter de lâcher prise, de donner l'autorisation au mourant de les quitter.

5. L'acceptation : Lorsque l'accompagnement s'est bien passé, la personne mourante peut arriver à un stade qu' Élisabeth Kübler-Ross a intitulé l'acceptation.

Cette étape dépend beaucoup des vivants qui entourent le mourant. C'est une étape pré-agonique. Blandine Beth décrit que la personne en phase terminale peut avoir des « hallucinations » où elle voit ses ancêtres décédés venir la chercher. Si c'est une personne est croyante, elle peut voir des saints ou des anges. Ces hallucinations n'ont rien de pathogène, elles n'inquiètent pas la personne mourante, elles sont plutôt apaisantes pour elle. Cependant, il arrive qu'elles inquiètent le personnel soignant qui ne sait pas que ce phénomène peut exister. Craignant d'apeurer l'équipe de soins, la personne mourante a quelques fois de la difficulté à en parler. Or, cela lui fait du bien de pouvoir assurer les vivants qu'elle est attendue dans un autre monde. La plupart des mourants, lorsqu'ils sont entourés de gens qui ne craignent pas de les accompagner, sont très prévenants pour ceux qui restent.

A ces étapes succèdent la période d'agonie puis le décès.
Les auteurs décrivent sept peurs chez le malade mourant :

Il existe des grandes peurs répertoriées chez le malade mourant.
La charte des besoins fondamentaux aux droits du malade mourant.

1. La peur du processus de la mort (comment ça va se passer, la peur d'avoir mal, la peur d'étouffer, et pour certains, même la peur d'être enterré vivant).
2. La peur de perdre le contrôle de la situation.
3. La peur de ce qui va arriver aux siens après la mort.
4. La peur de la peur des autres.
5. La peur de l'isolement et de la solitude.
6. La peur de l'inconnu.
7. La peur finale de la personne qui s'approche de la mort est que sa vie n'ait eu aucune signification. Il faut se souvenir de ne pas projeter ces propres peurs, répertoriées par la recherche sur la personne mourante; chaque situation est particulière et demande un accompagnement différent.

Il faut avant tout écouter ce que le patient a à dire.

Des patients mourants ont été réunis pour définir ce qu'ils estiment être la charte de leurs droits.
La voici :

1. J'ai le droit d'être traité comme un être humain vivant jusqu'à ma mort.
2. J'ai le droit de garder espoir, même si les raisons de mon espoir varient.
3. J'ai le droit d'être soigné par des gens qui peuvent m'aider à garder espoir, même si les raisons de mon espoir varient.
4. J'ai le droit d'exprimer mes sentiments et mes émotions à ma manière concernant l'approche de ma mort.
5. J'ai le droit de participer aux décisions à prendre concernant les soins à me donner.
6. J'ai le droit de recevoir l'attention de l'équipe médicale même s'il devient évident que je ne guérirai pas.
7. J'ai le droit de ne pas mourir seul.
8. J'ai le droit de ne pas avoir mal.
9. J'ai le droit d'obtenir une réponse honnête à mes questions.
10. J'ai le droit de ne pas être trompé.
11. J'ai le droit d'obtenir de l'aide venant de ma famille ou de mes proches, afin de pouvoir accepter ma mort. Ma famille et mes proches ont le droit de recevoir de l'aide afin de mieux accepter ma mort.
12. J'ai le droit de mourir dans la paix et la dignité.
13. J'ai le droit de conserver mon individualité et de ne pas être jugé si mes décisions vont à l'encontre des croyances de ceux qui me soignent.
14. J'ai le droit de discuter et partager mes expériences religieuses et spirituelles, même si elles sont différentes de celles des autres.
15. J'ai le droit d'attendre que l'on respecte mon corps après ma mort.
16. J'ai le droit d'être soigné par des gens capables de compassion et de sensibilité, compétents dans leur profession, qui s'efforceront de comprendre mes besoins et qui sauront trouver de la satisfaction pour eux-mêmes dans le support qu'ils m'apporteront alors que je serai confronté à ma mort.
17. J'ai le droit d'être accompagné par des soignants pour qui le fait de m'aider sera une opportunité de croissance.

LES BESOINS FONDAMENTAUX

Le résumé des soins qui s'imposent peut être fait à l'aide de la grille des besoins fondamentaux de Virginia Henderson.
Il faut se souvenir que le mourant reste avant tout un vivant. L'intervention d'aides soignantes est particulièrement déterminante pour tous les soins de confort qui, durant plus longtemps que les actes techniques des infirmières permettent une présence plus longue auprès du patient.
D'excellents ouvrages existent qui reprennent tous les éléments d'un plan de soins spécifique aux malades mourants en tenant compte de l'environnement dans lequel se passent les derniers jours de la vie, maison de personnes âgées, domicile, services hospitaliers, etc.…

Aujourd'hui, les soins palliatifs sont fort développés.

La première des priorités est d'établir une relation de vérité avec le patient et ses proches.

La deuxième priorité est de gérer les problèmes éventuels de douleur.

Le schéma sur la douleur totale nous donne des pistes sur tous les éléments à considérer.
Les symptômes suivants peuvent être très difficiles pour le patient :

- Les symptômes digestifs les plus courants sont : les problèmes de bouche, l'anorexie, l'affaiblissement , les malaises épigastriques, les nausées, les vomissements, l'occlusion intestinale, la constipation, la diarrhée, le hoquet.
- Les symptômes urinaires : l'incontinence et les spasmes vésicaux.
- Les problèmes de peau : sécheresse de la peau, prurit, problèmes de décubitus, escarres, métastases cutanées ulcérées.
- Les rétractions musculaires.
- Les symptômes respiratoires tels que la dyspnée, la toux, la réduction de la capacité respiratoire, le râle de la mort.
- Les symptômes neurologiques tels que l'insomnie, les céphalées, les crises convulsives, l'envahissement du canal rachidien, la confusion.
- Les symptômes psychologiques : l'anxiété et la dépression.

On peut le constater, tous ces problèmes sont à traiter dans le cadre d'une équipe pluridisciplinaire où l'aide soignante a toutes les chances de trouver sa place, étant donné la nature de son métier.

Christine SALVADOR a choisi pour nous ce passage de son livre
"ACCOMPAGNER LA VIE de ceux qui vont la quitter"

Infirmière DE, somatothérapeute depuis 30 ans, est intervenante et formatrice des accompagnants en fin de vie bénévoles et en milieux hospitaliers pour l'association Regain, association affiliée à la SFAP (Association Française d'Accompagnement et Soins Palliatifs). Diplômée en aromathérapie, elle a développé le toucher par les huiles essentielles adapté aux soins palliatifs. Elle est l'auteure de L'aromathérapie spirituelle (Guy Trédaniel).

Christine SALVADOR - Somatothérapeute - Auteure
Hameau les Maquignons - 84220 GOULT
✆ : 04 90 72 20 51 - E-mail : christine.salvador@wanadoo.fr
http://www.attitude-cs.com

PSYCHOTHÉRAPIE et SPIRITUALITÉ, quelles réponses à la souffrance ?

Je suis confronté de façon presque quotidienne à cette question par des consultants engagés dans une démarche spirituelle et qui le revendiquent. Je les sens sincères dans leur engagement et sincères également quand ils me disent « … j'ai des problèmes et pourtant…je ne suis pas heureux et pourtant… je souffre, je n'arrive pas à nouer des relations affectives stables et pourtant…je fais une démarche spirituelle » Sincérité qui s'accompagne d'un mécontentement de soi du fait de ces « défauts » qu'on arrive pas à soigner ***malgré*** l'engagement spirituel. « Mes démons sont toujours là, disent-ils, je n'arrive pas à éradiquer mes défauts »

Et j'entends que la voie spirituelle qu'ils suivent leur propose de sublimer le négatif, ou ce qui est jugé tel, les défauts, ce qui gêne, ce qui fait souffrir. Il s'agit en fait de ce que la personne accuse de la faire souffrir, qui en réalité n'est pas la souffrance de fond mais ce qui s'est instauré pour nous en protéger. Sublimer en inversant le signe, ou en court-circuitant ou en anéantissant. Et on parle de combat contre les défauts, contre les ennemis intérieurs, contre le mal. On parle de lutte, de victoire, de triomphe, de défaite. L'Islam parle du *djihad*, la guerre sainte, et distingue le petit djihad qui est la lutte contre l'Infidèle du grand djihad, combat contre l'ennemi intérieur. C'est une guerre. Avec tout ce qu'une guerre laisse derrière elle de non résolu et de dangereux : des champs de mine, des rancœurs, des destructions, des îlots de résistance. Autant de violence que je retrouve dans la vie des personnes engagées spirituellement quand je les vois rejouer dans le champ spirituel lui-même la guerre des relations, la recherche de domination, de pouvoir, l'exclusion des différences, etc.

Ce mot de sublimation est essentiel. La voie spirituelle aime la formule « brûle ce que tu as adoré ». Brûler oui, le feu a toujours eu le rôle de purifier l'âme en la délivrant de sa prison matérielle. « Ce que tu as adoré » : adorer n'est pas aimer, c'est pétrifier, statufier. Le vivant se retrouve prisonnier de qui l'adore. S'il y a adoration, il ne peut y avoir d'amour, ni même peut-être de respect. S'il s'agit d'une idée on la fossilise en l'adorant, s'il s'agit d'une personne on la nie et vouloir brûler ce qu'on a adoré c'est, comme toute inversion, rester dans la même logique.

Regardons de plus près. En chimie la sublimation est l'opération par laquelle on passe directement du solide au gazeux sans passer par la phase liquide : ainsi passe-t-on de la glace à la vapeur sans passer par l'eau.

Ayant traversé comme patient et comme psychothérapeute tous ces processus, j'affirme qu'il n'y a pas de transformation ni d'évolution personnelle qui ne passe par la phase liquide, qui est la phase du vivant. S'il y a de la chaleur dans le vivant c'est qu'il y a du sang qui la fait circuler. La chaleur peut être celle d'un feu, d'un volcan, mais celle du vivant demande une circulation de liquide qui la diffuse. Quelqu'un a dit que le vivant est le véhicule que l'eau a trouvé pour occuper toutes les niches écologiques : partout où il y a du vivant il y a de l'eau, au fond du désert, sur les plus hautes montagnes, etc.

Prétendre passer directement de l'incarnation contre laquelle on est en guerre, de ce « bassement » matériel qu'on veut nier ou détruire à l'éthéré de la spiritualité, c'est vouloir passer de l'opaque au transparent sans passer par le visible. La matière, le solide est l'opaque, le spirituel est le non-visible, le transparent. Vouloir passer de l'un à l'autre sans passer par le visible, par ce qui nous devient visible, c'est risquer de voir rentrer par la fenêtre ce qu'on chasse par la porte, l'expérience le confirme à l'envi.

Ne pas passer par le visible, c'est ne pas voir de quoi il retourne dans notre souffrance. C'est ne pas ***liquider*** quelque chose. Liquider, le mot le dit clairement, c'est rendre fluide. Dans l'expérience psychothérapique c'est permettre à ce qui est noué, compacté, froid, pétrifié, de se liquéfier, de se mettre à circuler. Et ça circule par les liquides du corps, les larmes, la sueur, les sécrétions génitales, les sécrétions digestives, les vomissements, les diarrhées. Ainsi ça se liquide, ça se sent, ça se voit et ça se parle.

C'est tout bonnement le champ émotionnel que toutes les tentatives de sublimation risquent de court-circuiter. En s'exposant à voir revenir sous une autre forme ce que le gel des émotions a interdit de cité. Il y a de nombreuses façons de faire émerger le sens dans le travail psychocorporel mais sans ce passage il n'y a pas d'accès à la souffrance. Car il s'agit de pouvoir ***voir*** cette souffrance, qu'elle soit souffrance du deuil, de la perte ou la souffrance très intime qu'on a tous d'avoir été niés.

Il m'a fallu longtemps pour ***voir*** que je n'ai pas été vu par ma mère. J'existais peut-être comme projection, comme attente, mais moi-même non je n'étais pas vu, ma parole n'avait pas de poids. Enfant

unique et « adoré », j'ai toujours occulté cette « simple » souffrance de n'avoir pas existé en tant que moi -même en la transformant, en la sublimant sous forme d'autres souffrances. La souffrance brute, dans sa réalité opaque, je la découvre après avoir fluidifié le reste. Le reste c'est vouloir être reconnu, répéter des conduites d'échec façon de confirmer qu'on n'est pas reconnu, vouloir démontrer qu'on vaut quelque chose, se faire souffrir de 36 façons. Rejetons masqués de la souffrance de fond. Tant que je n'ai pas reconnu celle-ci, tant que je ne me la suis pas donnée à vivre et tant que je n'ai pas reconnu que tout ce qui j'ai construit après visait à m'en protéger, je reste dans la névrose.

Quant aux défauts, névroses, défenses, il faut bien voir de quoi ils sont faits. Le mot de défense ramène un parfum guerrier, rempart, donjon, forteresse, muraille. Tant que je vis avec des défenses, non seulement je suis en guerre mais je suis isolé. Quand les choses se fluidifient et se remettent à circuler je vois comme il s'est agi pour moi de me protéger, c'est-à-dire de limiter les risques pour pouvoir y aller, pour pouvoir vivre, comme quand on se protège, casque et coudières, pour pratiquer un sport.

Cette énergie qui me protégeait, cet amour qui s'est enkysté dans des défenses, quand je les découvre, je peux les remettre en circulation. Je me remets en relation avec une instance intime, ce que j'ai appelé dans un de mes livres « l'enfant thérapeute ». Dans ce processus tout ce qui a été interdit de circulation reprend droit de cité, on peut l'accueillir et l'accepter.

Je pense souvent à la commission « Réconciliation et Vérité » qui a été mise en place en Afrique du Sud à l'initiative de Desmond Tutu. Elle a institué un espace où peuvent parler les bourreaux et les victimes. Installée en moi, cette commission est un lieu où je peux parler de moi comme bourreau de moi -même. Ni pour m'accuser ni pour me justifier, mais pour dire, dire ce que j'ai fait, y être confronté en le disant, voir comment je me suis fait complice de ce qui visait à me nier, à m'aliéner, à me dépersonnaliser. C'est un lieu aussi où je puisse parler comme victime, pour me pardonner d'avoir été victime. Une des choses les plus difficiles pour qui a été victime est de pouvoir se le pardonner.

En liquidant l'opaque, j'aborde un lieu où vérité et réconciliation peuvent se dire. En restant dans la sublimation et sa terminologie guerrière qui demande de « prendre sur soi, être plus fort, dominer ses pulsions, vaincre le démon », je suis en danger de confondre le pouvoir et la puissance et de contaminer la démarche spirituelle par la logique du pouvoir. Que ce soit prendre pouvoir sur l'autre ou en sens inverse laisser l'autre prendre pouvoir sur soi, même à travers l'adoration, le dévouement, l'admiration. Quand il est question de pouvoir il y a toujours le choix entre être dominant et dominé, mais quel que soit le choix on est à terme dans la même logique.

La puissance c'est entrer au contact de sa propre force de guérison, c'est devenir entier, se donner accès à toutes ses ressources. Ce qui passe par la présence du/au corps, avec ses liquides et tout ce qui y circule, lien incontournable pour moi entre l'opaque et le transparent, entre l'opaque et le non-visible.

Lucien Tenenbaum est avant tout un praticien éclectique qui pense que plusieurs outils valent mieux qu'un seul et qui utilise selon les moments le verbe, l'émotionnel, le toucher et toujours le transfert. Il n'oublie pas non plus son expérience de psychiatre hospitalier, son amour du cinéma et des langues et sa connaissance de l'Histoire pour aider les gens à s'aider.

Lucien Tenenbaum, ancien psychiatre des hôpitaux, psychothérapeute, il est l'auteur de "La bascule des mal-aimés" et "La psychothérapie, un savoir étrange" Le Souffle d'Or et de "La dépression, une épreuve moderne", L'Harmattan.

Cet article nous est proposé par :

Jean-Louis ABRASSART
École du Toucher PsychoCorporel
Route d'Hotonnes - 01260 RUFFIEU
✆ 04 79 81 21 42
E-mail : jlabrassart@orange.fr
http://www.toucher.fr

LE RÊVE, MASSAGE PSYCHIQUE

Lorsque un toucher mobilise le vécu de la personne - et pas seulement son corps –il a des répercussions sur tous les plans de l'être : il aide à libérer des émotions retenues, à réintégrer des situations du passé, à résoudre des conflits intérieurs, à faire émerger des ressources personnelles. Dans le processus de « remise en accord avec soi » qu'il enclenche, un toucher thérapeutique ouvre aussi les portes de l'imaginaire.

Messages du rêve, messages du corps

Le relâchement des tensions musculaires favorise l'émergence de souvenirs d'enfance ou d'images intérieures analogues à celles des rêves. Alors que les réminiscences font appel à des situations du passé qui on besoin d'être « ré-écrites», les productions imaginaires proposent à la personne un message qu'elles peuvent décoder pour la compréhension de leur vie mais aussi pour la résolution de leurs troubles psychosomatiques. Ces images apparaissent conjointement à de nouvelles sensations corporelles comme si le corps et l'imaginaire étaient deux facettes du subconscient ou de l'âme, comme on voudra l'appeler. L'expérience montre que ces images intérieures aident à l'intégration des changements corporels en proposant des modifications de positionnements de vie qui inscrivent de façon durable les bienfaits physiques du toucher.

Des images qui traduisent un besoin

Certaines images effectuent comme une « synthèse » de l'enseignement à tirer de la séance pour la vie: un oiseau qui vole peut traduire un besoin de légèreté ou de liberté dans la vie, s'il plane la nécessité de prendre du recul, s'il prend son élan, de s'engager avec confiance…. Une autre façon de les voir est de considérer qu'il s'agit là de « parties » de la personne qui ont besoin d'être prises en compte, l'oiseau symbolisant par exemple la composante spirituelle de son être. Quand le besoin présent dans l'image est refusé par la personne, sa représentation sera négative ou même terrifiante : un animal dangereux pourra être l'indice de la nécessité de manifester sa force. Certaines images en appellent à une compréhension de la période de vie que traverse la personne : un marécage pourra évoquer une situation qui se décante ou un processus de maturation.

Le rêve finit le travail

D'autres productions imaginaires se proposent comme de véritables « films intérieurs » qui peuvent s'élaborer en rêve éveillé dirigé comme si le travail corporel était inachevé et qu'une prise de conscience intérieure était indispensable pour dépasser un symptôme physique. Ces films décrivent souvent avec précision, lorsqu'on les décode par transposition avec la vie, le processus intérieur de changement dans lequel le patient est engagé. Comme les rêves nocturnes, ils peuvent être considérer comme révélant des raisons cachées aux comportement du patient ou dans une optique prospective comme lui proposant un cheminement à suivre pour résoudre la difficulté de vie qu'il rencontre.

Le corps du rêve

Les rêves nocturnes s'intensifient ou se modifient lorsque le corps est mis en jeu par le toucher. Sans nier d'autres niveaux d'analyse, ces rêves peuvent donner des indications précieuses pour orienter le travail corporel, par exemple en appliquant la symbolique spatiale du rêve au corps.

Claire ressent des bouffées d'angoisse qui la laisse suffoquante. Elle rêve d'elle est enfermée dans une prison dont elle secoue les barreaux (la cage thoracique) sans succès. Fatiguée, elle s'allonge sur le dos et regarde vers le haut. Elle voit alors le ciel comme si son cachot n'avait pas de plafond. Un massage du dos de bas en haut suivi de manœuvres de relâchement du cou et d'un massage du crâne l'amène à évoquer un travail qui ne lui convient plus et qu'elle n'ose pas quitté. En cherchant quelle nouvelle direction professionnelle elle peut prendre, l'angoisse disparaîtra.

Le rêve semble indiquer quelles parties du corps sont à considérer : celles qui sont en jeu dans les différents personnages du rêve.

Jean rêve qu'il descend dans la cave d'un vieux navire. Il glisse sur la dernière marche, se cogne le bas du dos. Deux loups, gueules ouvertes, se jettent sur lui. Un massage de la zone lombaire et des mâchoires l'aideront à exprimer une énorme colère et à reprendre contact avec sa force et sa partie instinctive.

Après un massage des jambes, Jeanine rêve d'un repas de famille où un lapin écartelé trône dans un plat au milieu de la table. Tout le monde se sert et il ne lui reste plus rien. Elle prend alors conscience de son rôle de mère qui se laisse « bouffer » et dont elle a longtemps était fière.

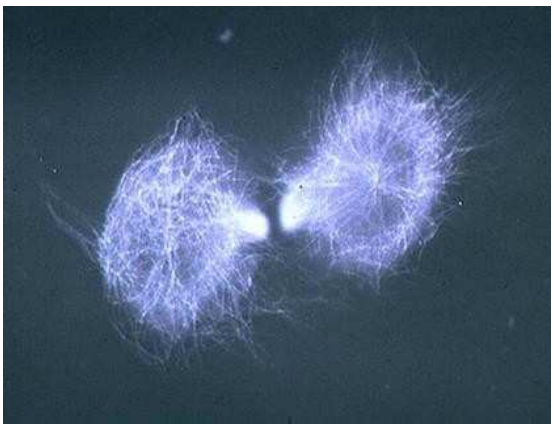
Le rêve, un processus d'autoguérison

De même que le corps fait preuve de « sagesse » en montrant des réactions de défense et d'autoguérison, notre imaginaire semble pressentir la solution à nos difficultés de vie et prendre en charge notre intégrité psychique. Les mouvements effectués par le rêveur dans le rêve, les postures qu'il devrait prendre ou les gestes à accomplir pour regarder les images du rêveur, tout cela est en relation avec les blocages corporels. La vision d'un avion qui passe de gauche à droite invitera à masser le cou du rêveur et à le mobiliser en rotation par exemple. L'une des fonctions de l'activité onirique serait ainsi de mobiliser les tensions musculaires et organiques pour les relâcher et maintenir un bon fonctionnement physiologique. Seuls certains rêves demanderaient au rêveur un effort de compréhension consciente complémentaire. Dans la pratique, la reconnaissance, par la personne, du lien entre les images du rêve et le symptôme physique qui les a généré amène déjà souvent un soulagement du symptôme. La mise en œuvre dans la vie quotidienne des « solutions » proposées par le rêve est facilitée par la mobilisation des zones corporelles concernées.

Tout se passe comme si le rêve était un « massage psychique ».

Jean-Louis ABRASSART
École du Toucher PsychoCorporel,
Route d'Hotonnes - 01260 RUFFIEU
✆ 04 79 81 21 42
E-mail : jlabrassart@orange.fr

Comment se fait-il que nos cellules n'ont pas toutes le même âge ?



« Certaines cellules sont toutes neuves, d'autres… aussi âgées que nous !
Chaque jour notre corps, composé de plus de 75 000 milliards de cellules, en remplace environ 300 milliards.
Du reste toutes les cellules ne se remplacent pas au même rythme : selon leur fonction, il faut de quelques jours à quelques années pour qu'elles soient remplacées.
Elles affichent donc des âges différents. C'est ce que confirme une étude menée par l'équipe de Jonas Frisén, qui est parvenue à dater la durée de vie des cellules du corps grâce au carbone 14.
Les cellules du squelette vivent environ 10 ans, celles des muscles respiratoires, quinze ans et presque tous les neurones ont l'âge de leur propriétaire, preuve qu'ils se régénèrent peu. Quand aux cellules cardiaques, 1% d'entre elles sont remplacées chaque année chez une personne de 20 ans.
En réalité, même si elles sont renouvelées, les cellules n'échappent pas à une certaine forme de vieillissement qui se perçoit sur plusieurs générations de cellules : des défauts s'accumulent au niveau de l'ADN et se transmettent de génération en génération.
Ce ne sont pas les cellules qui vieillissent, mais les lignées cellulaires.

Article paru dans Science et Vie

LE MOUVEMENT INTERROMPU

....Mais il arrive souvent que l'amour porté aux parents soit perturbé. C'est le cas lorsque l'élan affectif vers les parents a été interrompu dans la prime enfance, lors d'un séjour prolongé à l'hôpital par exemple. L'interruption du mouvement affectif vers les parents est ressentie par l'enfant comme un véritable drame. Celui-ci masquera alors la souffrance qu'il éprouve derrière une attitude d'opposition à l'égard de ses parents. Mais l'opposition n'est que le souvenir de la séparation en bas âge. C'est pourquoi je ne puis apporter mon aide si je me borne à ne voir que l'attitude de surface, l'opposition, et non pas ce qui l'a causée.

Tout change dès que l'on fait appel à l'amour. On peut toujours compter sur l'amour. Il est toujours là, il n'y a qu'à le chercher. Lorsque j'ai affaire à un client qui est en conflit avec ses parents, je me demande où chercher le mouvement interrompu. Dès que je l'ai trouvé, j'aide l'enfant chez l'adulte à refaire le chemin qui mène au père ou à la mère d'autrefois. Le conflit est alors résolu, et la détente générale. Les parents peuvent dès lors se tourner de nouveau vers leur enfant et celui-ci vers eux.

On retrouve cela en thérapie corporelle. J'ai vu un jour un thérapeute, qui était de plus un bon acteur, nous jouer « le mouvement interrompu » : l'enfant a quatre ans, il revient du jardin tout guilleret avec de la boue plein ses souliers. Il a cueilli une fleur et la tend, radieux, à sa mère vers qui il s'élance. Celle-ci est en train de faire le ménage. Elle a peur pour son carrelage blanc. Elle s'écrie : « Attention ! Reste dehors ! » L'enfant sursaute, tressaille, rentre la tête dans les épaules. Le thérapeute a joué la scène de façon extrêmement réaliste. Sa démonstration de l'expression corporelle semblait être prise sur le vif. Il était si évident qu'aucune des deux personnes de ce sketch, profondément absorbées dans leur petit monde, ne songeait à faire de mal à l'autre, que cela nous fit éclater de rire. Par cet exemple, le thérapeute a voulu montrer comment on en arrive à prendre de fausses positions corporelles. Nous n'en avons pas conscience parce que les muscles s'habituent à se tenir mal, ce qui fait que nous n'en souffrons pas, mais l'énergie ne circule plus. Il nous a également montré combien grande était la dépense énergétique nécessaire pour maintenir dans le corps l'état d'alerte. Évidemment, pour en arriver là, il faut que l'alarme sonne assez souvent pour apposer de façon durable son empreinte à notre corps et à notre posture. Alors nous allons dans la vie crispés, coincés, voûtés, de travers, avec les épaules en porte-manteau et la tête rentrée dans les épaules. Et lorsque la thérapie parvient à provoquer le relâchement de la tension musculaire, on assiste, en un dernier soubresaut, au retour du traumatisme, et puis l'énergie se remet à circuler.

On peut toujours compter sur l'amour….. Lors de la suspension de l'élan affectif, on a un geste de recul et on rejette la tête en arrière. Dans le mouvement inverse, on baisserait la tête et on tendrait les bras. La thérapie corporelle permet de provoquer le relâchement de la tension musculaire et, de la sorte, de mener à bien le mouvement qui avait été interrompu. Je puis encore amener le client à retourner en esprit au lieu où l'élan a été suspendu : il redevient enfant, va vers sa mère et lui tend la fleur. On assiste alors à l'accomplissement du geste d'amour jadis empêché, et la tension se relâche. C'est ainsi que des méthodes thérapeutiques différentes peuvent très bien avoir les mêmes objectifs et atteindre les mêmes résultats. Le blocage chez l'enfant provoque non seulement la peur d'aller vers la mère, mais encore cette même attitude vis-à-vis des autres à l'âge adulte. Cela ne servirait pas à grand-chose de se borner à s'exercer à aller vers eux. Il faut revenir au point de départ, là où l'interruption a eu lieu, et mener à bien le mouvement.

En thérapie corporelle, ce serait la remontée consciente de la crispation et de la souffrance qu'elle provoque qui permettrait de modifier les rapports qu'on entretient avec les parents et d'autres personnes. Au moment où l'événement traumatisant a eu lieu, l'enfant est choqué, consterné, furieux. Si je m'en tiens à ces affects et ne les ramène pas au mouvement interrompu, il n'y aura qu'eux qui pourront s'exprimer, c'est-à-dire ce qui a fait surface jadis : la colère, le désespoir, l'affliction. Mais ce qui importe, c'est que l'enfant voulait offrir quelque chose à sa mère. Pourquoi ne pas commencer par le commencement, l'amour de l'enfant ? On atteint le but plus vite qu'en passant par les affects secondaires comme la colère et le désespoir.

Extrait du livre :
« Constellations familiales »
de Bert Hellinger, Le Souffle d'or

Cet article nous est proposé par :
Jean-Louis ABRASSART
École du Toucher
PsychoCorporel
E-mail : jlabrassart@orange.fr

RETOUR DANS MES SOUVENIRS

Depuis une dizaine d'années je publie des articles dans cette revue et je n'y ai écrit que rarement des textes me concernant, a fortiori, s'intéressant à ma vie privée. Cette fois-ci, je fais une exception. En effet, je pense que l'expérience que je viens de vivre pourrait être utile à des lecteurs de cette revue qu'ils soient patients ou somatothérapeutes « en devenir » ou confirmés.

Il est clair que le seul but de cet article est de faire partager une décision personnelle prise il y a quelques mois et des conséquences qu'elle a entraînées pour moi sur le plan émotionnel, l'émotion étant au cœur même de la « somatothérapie ».

Quand on sait à quel point l'anamnèse de notre enfance peut influencer toute une vie d'adulte, souvent positivement, parfois douloureusement, il est aisé de comprendre que le titre de mon article « Retour dans mes souvenirs » renvoie directement à la somatothérapie, thérapie globale qui allie l'efficacité des techniques corporelles et émotionnelles en prenant en compte le mental, l'affectif, le corporel et le spirituel.

Je tiens cependant à préciser que le titre de l'article est « emprunté » à un site internet créé par une femme d'exception « Noria ». Celle-ci a créé ce site afin que les anciens élèves des lycées de « filles » et de « garçons » d'un petit village - distincts à cette époque - puissent communiquer entre eux et ce, à travers les cinq continents.

Le 1er mai 2012 Noria avait pris l'initiative d'organiser des « retrouvailles » entre les anciens élèves du lycée de garçons au sein même de leur établissement scolaire. Rendez-vous avait été pris pour cette année et le 1er mai, quelques trois cents anciennes élèves se sont retrouvées dans la cour de leur lycée de « filles » dont … l'auteur du présent article !

C'est le 20 août 1947 que j'ai vu le jour en Algérie dans une petite ville, Palestro rebaptisée « Lakdaria » en 1962. J'ai quitté cette petite ville de montagne située dans les Gorges de Palestro - aujourd'hui « Gorges de Amnal » - aux alentours de mes trois ans quand mon père décida de s'installer dans un autre village, puis un troisième, pour arriver en 1954 dans une commune bâtie à huit cents mètres d'altitude sur les contreforts du Mont Zaccar « Miliana », la ville des cerises, renommée pour la qualité de ses fruits rouges et sa célèbre fête des cerises organisée chaque année en juin.

En arrivant à l'âge de sept ans dans ce lieu paradisiaque, je ne savais pas que je le quitterais définitivement l'année de mes quinze ans lors de l'indépendance de l'Algérie ni le déchirement que représenterait pour moi le départ de ce pays que j'aimais tant mais aussi et surtout, celui de quitter mes amis français ou algériens. La « guerre » … c'était l'affaire des « grands » … Pour les enfants, dans notre cour d'école, il n'y avait pas de frontière. Algériennes et Françaises jouaient ensemble à la marelle et aucune remarque désobligeante n'était jamais faite eu égard à nos différences culturelles respectives.

Depuis mon arrivée en France, je n'ai toujours eu qu'une seule idée en tête : revenir dans le pays où je suis née. Je ne savais ni quand, ni comment, mais j'ai toujours gardé cet espoir quelque part dans ma tête de petite fille … puis de femme … puis de maman … puis de grand-mère … jusqu'au jour où … le développement d'internet aidant … j'ai cliqué sur un moteur de recherche et j'ai écrit sur le clavier de mon ordinateur : « Miliana ». Et là, une merveilleuse surprise m'attendait, un site nommé « *Alger/Miliana - retour dans mes souvenirs* ». Je m'empresse avec émotion de cliquer sur ce site. Et j'y découvre, émerveillée, des photos de lieux que j'avais connus dans mon enfance. Dès le départ, alors que je n'ai encore presque rien vu, presque rien lu, j'en ai les larmes aux yeux. Je trouve le site accueillant et sympathique. Il me vient alors une idée qui me paraît complètement folle, celle d'y laisser un message. Et si, par bonheur, je retrouvais des personnes que j'avais côtoyées dans mon enfance, camarades d'école ou adultes ? Mais, pas très douée en informatique, et malgré mes tentatives répétées, mon message ne « passe » pas ! Si ce jour-là

j'abandonne mon projet, je reste bien déterminée à renouveler l'expérience dès le lendemain. Ce que je fis. Sans succès. Puis, en fin de semaine, ma petite fille, Kim, venant me rendre visite, je lui parle de mon souhait de laisser un message sur un site internet. Mes enfants et petits-enfants m'ayant toujours entendu parler de l'Algérie et, sachant combien ce pays a de l'importance pour moi, Kim me guide et m'explique ce que je dois faire. Je trouve cela magique ! Mon message est enfin envoyé au site. Il paraîtra lorsque le modérateur en aura pris connaissance. Un demi-siècle s'est écoulé depuis mon départ de Miliana ! Et si … après toutes ces années … mon vœu le plus cher était exaucé ? Je pense à cette phrase tirée d'un livre de Benjamin Stora (Algérie 1954-1962) qui dit ceci : « *Lorsqu'on avance en âge, la question de savoir d'où l'on vient se fait plus insistante* ». Je constate à quel point il a raison !

Le soir même, je reçois une première réponse à mon message. Puis, une deuxième, puis une troisième. Je n'en reviens pas. Ce ne sont pourtant pas des personnes que je connais mais elles me laissent un message simplement pour me souhaiter la bienvenue. Que d'émotions et, pourtant, je ne suis qu'au début de mes recherches. Je ne sais pas encore ce qui m'attend !

Je vais ainsi aller visiter de plus en plus régulièrement ce site et commencer à partager et échanger des idées, d'anciennes photos de classe, proposer des suggestions, etc.

Je commence à connaître, virtuellement, certaines personnes avec lesquelles j'échange des commentaires sur les différents blogs du site. Les sujets peuvent être « légers » mais parfois très « pointus ». Il m'arrive assez souvent d'être « interpellée » aussi bien en tant que « française » qu'en tant qu'ancienne élève du lycée Alphonse Daudet (aujourd'hui «Lycée Mohamed Abdou ») que j'avais fréquenté jusqu'à mon départ. Au cours de ces échanges, en grande partie avec des Algériennes et Algériens, je m'aperçois que le dialogue est aisé, agréable et chaleureux. Je me trouve ainsi replongée dans mon enfance, dans cette cour d'école où toutes les cultures étaient respectées. Sur le site « Alger/Miliana », tous les sujets sont abordés sans distinction qu'il s'agisse de l'Algérie à l'époque de la colonisation française et/ou de l'Algérie indépendante d'aujourd'hui. Sur les différents blogs, chacun donne son avis. Même si, pour employer un euphémisme, les discussions peuvent parfois être très « animées ».

Ainsi, au fil des jours, je me familiarise avec le site. Certains me posent des questions afin de m'aider à retrouver des personnes de mon « époque ». Alors que je commençais à douter de mes chances de retrouver mon passé, je reçois un message d'un Milianais nommé « Med MIDJOU ». Il me dit qu'il connaît un homme - très âgé aujourd'hui - qui a travaillé avec mon père pendant une quinzaine d'années. Je suis véritablement « en arrêt » devant mon ordinateur. Tout ce que ce Milianais me révèle est rigoureusement exact. Puis, je reçois par internet une photo de ce monsieur très âgé, Mohamed KORRI, que je n'ai pas revu depuis cinquante ans ! Mon émotion est à son comble d'autant que, malgré les rides et les années, je reconnais parfaitement les traits de son visage. Je me souviens de cet homme d'une grande bonté, au visage toujours souriant, comme si la guerre n'existait pas ! Je suis en larmes devant mon ordinateur et ce ne sera pas la dernière fois !

Je recevrai d'autres photos que je n'avais jamais vues dont une de Mohamed KORRI et de mon père décédé depuis plus de vingt ans. Certaines de ces photos paraîtront sur le site. Ainsi, mon père que j'ai si peu connu - je devrais plutôt dire avec qui j'ai si peu dialogué ! - en raison d'une histoire familiale extrêmement douloureuse, se mettait à « re-vivre » à travers ce site. A partir de là, je me suis sentie réellement « adoptée » par mes nouveaux amis Algériens et j'ai poursuivi, plus que jamais, nos échanges par blogs interposés.

Depuis quelque temps déjà, j'avais noté sur le site un projet de « retrouvailles » le 1er mai 2013 pour les élèves de mon ancien lycée. Les « Abdounates » (néologisme provenant du nom du lycée « Mohamed Abdou ») devaient s'inscrire sur le site si elles souhaitaient y participer.

Je m'interroge : que dois-je faire ? Moi qui voulais tellement retourner dans ce pays depuis tant d'années, n'était-ce pas là l'occasion rêvée ? Pourtant, des scrupules m'assaillent. C'est tout de même nous, les français, qui avons pris possession des terres algériennes dès 1830. Cette longue colonisation de plus de cent-trente années s'était terminée par une guerre meurtrière et sanglante qui dura presque huit ans. Ainsi que le disait si justement Paul VALERY : « *La guerre, un massacre de gens qui ne se connaissent pas, au profit*

de gens qui se connaissent mais ne se massacrent pas ». Une fois de plus, c'est ma petite fille Kim qui « m'interpellera » dans mes réflexions un soir où nous discutions de la guerre d'Algérie. Je n'avais en effet que sept ans lorsque cette guerre débuta et presque quinze ans lorsqu'elle se termina. Bien malgré moi, pendant ces années de guerre, je serai parfois le témoin impuissant de certaines injustices envers le peuple algérien et je serai d'autant plus frappée et révoltée lorsqu'il s'agira d'enfants de mon âge. Une révolte intérieure, jamais exprimée, qui se traduira au fil des années par des somatisations multiples. Ces injustices ont non seulement brisé la petite fille introvertie que j'étais mais m'ont également tellement marquée que je ne pourrai plus jamais les effacer de ma mémoire. Elles feront de moi, ma vie entière, une « farouche » adversaire de toutes formes de violences qu'elles soient physiques ou verbales. Kim ayant suivi le cheminement de ma pensée, me fit la remarque suivante : « *Tu sais, mamie, c'est pas toi qui a décidé de la colonisation française, tu n'es responsable de rien* ». Cette remarque m'a fait l'effet d'une douche froide puisqu'elle m'a fait prendre conscience d'une vérité que je ressentais au plus profond de moi mais que je n'osais pas exprimer de peur de me tromper. J'ai regardé Kim avec une intensité qui témoignait sans doute du soulagement que cette simple remarque venait de susciter chez moi. C'est ainsi que je pris la décision de m'inscrire aux « retrouvailles » du 1er mai 2013.

Sur le site, la liste des « Abdounates » qui participeront à ces « retrouvailles » du 1er mai s'allongent. La joie peut se lire chaque jour sur les blogs. Au hasard d'un échange sur le site, je réponds à une internaute que je resterai en Algérie pendant une semaine mais que si j'avais déjà réservé mon billet d'avion, je n'avais pas encore prévu mon hébergement. Si je connaissais, par expérience, l'hospitalité légendaire algérienne, compte tenu du nombre de propositions d'hébergement que je reçois, je ne peux plus avoir le moindre doute à ce sujet. Pourtant, l'une de ces propositions va attirer plus particulièrement mon attention par le contenu de son message. Celui-ci est extrêmement concis et précis. Cette femme me dit avec simplicité et sincérité qu'elle est la seule survivante de sa famille décimée pendant la guerre d'Algérie. Elle ajoute que le passé … c'est le passé … et qu'elle m'accueillera avec joie chez elle pendant mon séjour à Miliana. J'avoue qu'en lisant ce message, j'en ai le souffle coupé ! L'ennemi d'hier peut-il devenir l'ami de demain ? Comment un tel altruisme est-il possible ? Je m'interroge. Autre chose attire mon attention : le nom de cette femme. Le nom de famille me dit quelque chose : FERROUKHI. Je réfléchis un instant. Je ne trouve pas. Je réponds néanmoins à Zoulikha (dont c'est le prénom) en lui disant que je la remercie infiniment et que je suis très touchée de sa proposition que j'accepte. Lorsque le soir j'éteins mon ordinateur, ce nom me trotte encore dans la tête. Le lendemain, la première chose que je ferai sera de taper ce nom de famille sur un moteur de recherche et, là, je comprends tout !

Mustapha FERROUKHI - également appelé « Chahid » - (en Algérie, ce terme signifie : combattant mort pour l'indépendance) fut un résistant et un homme politique algérien de renom. C'est en partant à Pékin pour occuper le poste d'Ambassadeur du Gouvernement provisoire Algérien que Mustapha FERROUKHI trouva la mort avec sa femme et trois de ses enfants. Zoulikha, qui était restée chez ses grands-parents, eut la vie sauve.

Même si Zoulikha (je l'apprendrai lors de mon séjour chez elle au cours de nos discussions intermina bles …) a été aimée et choyée par ses grands-parents, sa vie sera néanmoins bouleversée par la disparition tragique et brutale de sa famille.

C'est ainsi que je m'apercevrai, lors de mon séjour, que si nous avons été toutes les deux des enfants de la guerre - chacune dans un camp opposé - nous avons eu, apparemment, la même force de vie qui nous a portées vers la « résilience ». Ce terme que Boris CYRULNIK a emprunté à la physique et qui désigne, à l'origine, l'aptitude d'un corps à résister à un choc. Passé dans les « sciences sociales » ce terme désigne cette capacité qu'ont certains enfants à vivre et à se développer positivement en dépit d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative.

Au fur et à mesure que je poursuis mes échanges sur le site à propos de ces retrouvailles du 1er mai, j'ai l'impression que mes angoisses par rapport à mon passé diminuent. Je commence à moins appréhender ce retour dans ce pays auquel je suis si attachée et que j'ai quitté dans une immense souffrance. Je me dis aussi que je dois faire face à ce passé douloureux si je veux poursuivre ce travail de résilience entrepris depuis tant d'années. « *Qui ne connaît pas son passé n'a pas d'avenir* » disait Victor Hugo. C'est parce que j'en suis convaincue que je n'écoute pas les arguments de certaines personnes de mon entourage essayant de me

dissuader de faire ce voyage prétextant, entre autres, qu'il ne faut pas « remuer » le passé et autres lieux communs que je n'écoute pas davantage. Ma décision est prise : je partirai quoi qu'il arrive !

Après avoir retrouvé, grâce à Med MIDJOU, Mohamed KORRI, je me suis dis que, peut-être, je pourrais retrouver cet Algérien qui m'a sauvé la vie lors d'un attentat en janvier 1961. En effet, n'oublions pas que c'était la guerre … Le bar de mon père avait été mitraillé un soir où l'établissement était noir de monde. Il faut dire que c'était à peu près le seul lieu de convivialité dans Miliana où tout le monde se retrouvait : civils et militaires qu'ils soient français ou algériens. Ce soir-là, je me trouvais dans le bar, pas très loin de Yahia FORDJALI qui était serveur et qui travaillait avec mon père depuis plusieurs années. Lorsque la fusillade commença, c'est Yahia qui me jeta à terre m'évitant ainsi d'être criblée de balles. J'avais pour consigne de ne pas bouger ni de relever la tête afin de faire croire que j'étais morte. Il fallait attendre que le crépitement de la fusillade ait cessé. Je serais bien incapable de dire combien de temps dura cette immobilisation au sol. Par contre, ce que je sais et que ma mémoire n'oubliera jamais c'est le spectacle d'horreur que je découvris en me relevant au milieu des morts et des cris de douleurs des blessés. Déjà quand on est un adulte, je ne suis pas certaine que ce genre de situation soit facile à gérer sur le plan émotionnel. Alors, que dire lorsqu'on est une jeune adolescente de treize ans ! Je pense qu'à ce moment-là j'ai trouvé « refuge » dans une sorte d'anesthésie générale qui m'a fait totalement oublier les évènements qui se sont produits juste après cet attentat. Lorsque j'ai évoqué cet épisode de ma vie sur le site, certains internautes m'ont apporté témoignages et précisions qui m'ont permis de reconstituer le puzzle de mes souvenirs. Je pense notamment à un homme qui s'appelle Max JACOB qui faisait son service militaire en Algérie en 1961 et qui avait échappé de peu à cet attentat. Il m'a apporté une multitude de précisions très utiles à ma « reconstruction ».

Par contre, malgré l'aide très active de mes amis algériens du site, je ne retrouverai pas Yahia FORDJALI à qui je dois la vie. En effet, j'ai appris lors de mon séjour en Algérie en mai dernier qu'il était décédé deux ans auparavant à l'âge de 84 ans. J'en ai été profondément attristée car je n'ai jamais pu le remercier de m'avoir sauvée d'une mort certaine. De plus, tout comme Mohamed KORRI, cet homme était d'une extrême gentillesse et d'un dévouement sans faille.

Par le biais du site me parviennent des messages concernant d'autres algériens ayant travaillé avec mon père. C'est ainsi qu'ils m'ont rappelé certains faits et anecdotes que j'avais oubliées. Par exemple, qu'il avait formé de jeunes Algériens à la construction de baby-foots, à la réparation de flippers et autres appareils de jeux de ce genre. Mon père avait même été un « précurseur » dans ce petit village d'Algérie en installant dans le « Jardin Public » une petite piste de karting que, visiblement, les enfants adoraient. Ce sont des adultes de mon âge qui m'ont rappelé cela récemment. Lors de mon séjour à Miliana, il y a même un homme de ma génération qui m'a beaucoup fait rire en me disant : « … *aujourd'hui, il y a prescription* » et en me racontant avec force détails l'anecdote suivante : lorsqu'il était enfant et qu'il se rendait au jardin public pour voir passer les karts, comme il n'avait pas d'argent, le jeune algérien que mon père avait formé et qui avait la responsabilité du site le laissait monter gratuitement ! Nous avons bien sûr tous éclaté de rire !

Je « découvre » un père que je ne connaissais pas. Je fais partie d'une génération où le dialogue parents/enfants était souvent absent, où les enfants ne posaient pas de questions et … ne parlaient pas à table.

Depuis plusieurs mois déjà, j'éprouve parfois tellement d'émotion à la lecture de certains commentaires si gentils et si chaleureux de la part des algériens que je commence à me demander si je vais « gérer » aussi bien que cela mes émotions lorsque l'avion atterrira sur la piste de l'aéroport d'Alger le 30 avril 2013, soit cinquante et un ans très exactement après avoir quitté mon Algérie natale.

Je suis à quelques jours seulement de mon départ. J'ai commencé à préparer mes bagages. Je vérifie régulièrement d'une manière presque obsessionnelle si je n'oublie rien. J'éprouve une curieuse sensation. Je déborde de joie et d'énergie lorsque j'évoque autour de moi mon prochain départ. Cependant, depuis quelque temps, ce retour vers mon passé mais aussi vers une enfance douloureuse autant par ces huit années de guerre que par les conflits familiaux auxquels j'ai été confrontée dès ma naissance me font craindre des « découvertes » auxquelles je ne serais pas prête psychologiquement. Tant de questions sont restées sans réponse au cours de ces quinze années de ma jeune vie. Mais tous ceux et toutes celles qui ont fait un retour

sur leur passé savent que certaines révélations peuvent parfois être merveilleuses et vous « porter » le restant de votre vie alors que d'autres peuvent être très déstabilisantes sur le plan émotionnel. Malgré mes doutes et mes peurs viscérales, je maintiens mon défi.

Pourtant, cinq jours avant mon départ, je me lève le matin avec une curieuse sensation de vertiges et de nausées. Etant en parfaite santé, je me dis que je suis peut-être un peu fatiguée et je décide de me recoucher. Mais, au moment de m'allonger, tout tourne autour de moi. La sensation de vertige s'amplifie. Je ne comprends pas ce qui m'arrive. Je pense aussitôt à mon prochain voyage. Cela fait plusieurs mois que je le prépare. Tant d'amis m'attendent. Mon incorrigible entêtement me fait me dire que je ne peux pas tomber malade, que je ne dois pas tomber malade. Pourtant, les heures s'écoulent et je ne me rends déjà plus compte de la gravité de mon état. Mes enfants étant très éloignés de moi géographiquement c'est ma petite fille, Kim, qui arrivera en fin de journée à mon domicile et qui me fera hospitaliser en urgence. Après vingt-quatre heures d'hospitalisation, une neurologue et une interne viennent me voir pour me parler du bilan qui a été fait de mon état de santé. Je suis allongée sur mon lit d'hôpital, nous sommes vendredi et je pense - envers et contre tout - à mon départ mardi prochain de l'aéroport d'Orly. Lorsque la neurologue prend la parole, celle-ci se veut rassurante en me disant de ne pas me rendre sur internet pour ne pas m'affoler inutilement. Elle me parle d'AVC (Accident Vasculaire Cérébral) … d'une lésion hémorragique cérébelleuse … d'arythmie cardiaque … Je l'écoute calmement. Puis, à la fin de cette « présentation », elle me rassure à nouveau en me disant que la semaine suivante, je devrais subir quelques examens complémentaires. Cette femme est jolie. Sa voix est douce. Lorsque je lui annonce que la semaine suivante je serai absente et que je ne pourrai pas faire ces examens complémentaires, elle cherche à en savoir davantage. Je lui explique, succinctement mais néanmoins clairement, mon départ mardi prochain pour ce pays où je suis née, l'Algérie, auquel je suis viscéralement attachée et dans lequel je ne suis pas retournée depuis un demi-siècle, de tous mes amis qui m'attendent … Elle m'écoute très attentivement jusqu'au bout. Je remarque l'empathie de ce médecin mais également son humanité. Avec sa voix très douce, elle me répond en souriant : « *Si j'ai bien compris, je ne vous empêcherai pas de partir ?* ». Ma réponse est brève : « *non* ». Cette neurologue se retourne alors vers la jeune interne qui l'accompagne et, là, elle éclate franchement de rire. Puis, elle me dit avec beaucoup de gentillesse : « *Bon, d'accord, je vous laisse partir mais à une condition, c'est que d'une part vous vous ménagiez lors de votre séjour en Algérie et que d'autre part, dès votre retour, vous fassiez tous les examens complémentaires nécessaires* ». Je le promets même si, en mon for intérieur, je suis convaincue que si mes problèmes de santé apparaissent cinq jours avant mon départ … je ne le dois pas, seulement, au hasard ! Pour moi, il y a forcément un lien avec les émotions qui sont les miennes depuis plusieurs mois. Même si, paradoxalement, j'ai eu des moments de joie intense mêlés à des moments de doute. Ainsi que le disait St. AUGUSTIN : « *Il faut parfois beaucoup d'errances avant de voir le chemin* ». Quoi qu'il en soit, d'une manière générale, je pense que « la maladie » peut exister chez n'importe quel individu mais que ce sont des circonstances émotionnelles éprouvantes et/ou parfois difficiles à gérer qui sont susceptibles de révéler cette maladie à un moment ou à un autre de l'existence. J'en suis d'autant plus convaincue - en tant que somatothérapeute - que lorsque j'interroge mes patients sur les circonstances au cours desquelles ils ont « découvert » leur maladie, qu'il s'agisse de cancers, d'ulcères à l'estomac ou de maladies moins graves mais cependant plus ou moins invalidantes, ils font souvent eux-mêmes le lien avec des évènements douloureux qu'ils ont eu à affronter quelques semaines, quelques mois, voire quelques années avant que la maladie ne se déclare - évènements douloureux que l'on pourrait désigner comme étant des « difficultés existentielles d'origine psychosociale » à savoir, deuils, séparations, problèmes conjugaux, violence, conflits au travail, chômage, immigration …

Dès mon admission aux urgences de l'hôpital, Kim avait laissé un message sur le site « Alger/Miliana » pour prévenir mes amis que je venais d'être hospitalisée. A mon retour à mon domicile, je serai très émue de découvrir une véritable avalanche de messages et de mails de tous mes amis Algériens pour me souhaiter un très prompt rétablissement. Tous espèrent vivement que je pourrai les rejoindre pour ces retrouvailles du 1er mai. Je laisse un message sur le site pour rassurer tout le monde et leur dire que je prendrai bien, comme prévu, le départ pour Alger le mardi suivant.

Nous sommes le mardi 30 avril 2013, un taxi m'attend au pied de mon immeuble pour m'accompagner à l'aéroport d'Orly. Dans quelques heures, je foulerai le sol de ma terre natale.

Je ne suis pas encore arrivée à l'aéroport et, curieusement, je me rends compte que mes doutes concernant mon retour sur mon passé commencent à s'atténuer. J'ai l'impression d'être en apesanteur, de flotter sur un

petit nuage de bonheur. Si je ne voulais pas passer pour une folle, je raconterais à tout le monde que je retourne en Algérie après cinquante et un ans d'absence et que, là-bas, plein d'amis m'attendent. A tel point que, par une sorte d'alchimie qui se produit dans mon cerveau, je fais abstraction de toutes les mises en garde, justifiées, des médecins de l'hôpital. Je me contenterai, régulièrement, d'utiliser la respiration diaphragmatique afin de gérer au mieux cet état d'excitation comparable, pour moi, à celui dans lequel je me trouve sur la ligne de départ de mon marathon annuel à côté de centaines, voire de milliers de marathoniens qui emploient cette expression bien connue de tous les coureurs : « Que du bonheur » !

A Orly, je vais enregistrer mes bagages, je passe la douane, j'observe les panneaux lumineux qui défilent et qui m'indiqueront le numéro de la porte où aura lieu l'embarquement. Je suis, toujours, sur mon petit nuage. Pourtant, cela fait quarante-huit heures que je n'ai pas dormi. En effet, deux jours avant que je ne quitte la France, Noria, m'avait demandé d'écrire un témoignage sur mon retour en Algérie. Lorsque le soir même je commence à rédiger ce témoignage que je lirai devant toutes les « Abdounates » le 1er mai 2013, je me remémore non seulement mon histoire mais surtout ces quelques mois passés à échanger sur le site qui ont été pour moi déterminants quant à ma décision de retourner en Algérie. Ce que je n'avais pas prévu c'est que, une fois mon témoignage rédigé, j'avais tellement hâte d'être à Miliana, qu'il m'a été impossible de trouver le sommeil. C'est ainsi que je passe deux nuits sans dormir et, pourtant, je ne sais pas comment l'expliquer : je me sens en pleine forme !

Dans l'avion, je discute avec ma jeune voisine algérienne et, évidemment, je ne peux pas m'empêcher de lui dire que c'est la première fois que je retourne en Algérie. Nous allons avoir une longue discussion ensemble sur les liens qui unissent nos deux pays : la France et l'Algérie. Les deux heures de vol passent très rapidement. Par le hublot, je commence à apercevoir l'aéroport duquel je suis partie l'année de mes quinze ans.

Lorsque je descends la passerelle de l'avion, je regarde partout autour de moi. Un peu comme une petite fille se réveillant le matin de Noël et n'en revenant pas de voir autant de cadeaux au pied du sapin.

Je viens à peine de quitter la carlingue et pourtant, je suis toujours sur mon petit nuage. En entrant dans l'aéroport, lorsque je présente mon passeport à un jeune algérien et qu'il voit mon lieu de naissance, il lève son regard vers moi avec un immense sourire et me demande si c'est la première fois que je reviens en Algérie. Lorsque je lui dis « oui », il me souhaite un agréable séjour et il ajoute, avec beaucoup de sincérité : « Bienvenue chez vous Madame ». Je suis très touchée par cette remarque sympathique et spontanée.

Une fois mon bagage récupéré, je retrouve Zoulikha qui m'attend avec un membre de sa famille. Tous les deux m'accueillent avec une joie non dissimulée. Zoulikha et moi nous enlaçons comme si nous nous connaissions depuis toujours. Si j'ai remarqué la ressemblance de Zoulikha avec sa maman, l'épouse du Chahid « Mustapha FERROUKHI », je remarque aussi chez elle une vraie joie de vivre qui ne se démentira pas tout au long de mon séjour. C'est en très grande partie, grâce à elle, que ces huit jours passés en Algérie resteront à jamais sublimes dans ma mémoire. Je découvre chez Zoulikha, outre ses qualités humaines, qu'elle est une organisatrice hors pair. C'est elle en effet qui se charge de notre emploi du temps. Si elle a prévu, entre autres, de me conduire en Grande Kabylie, à Palestro, dans la petite ville où je suis née, ce qui n'a pas été prévu c'est qu'au cours de mon séjour, je serai invitée par plusieurs familles algériennes dont celles qui ont connu mon père et qui ont gardé un excellent souvenir. En d'autres termes et - au risque de paraître bien présomptueuse - Zoulikha a eu à gérer un emploi du temps comparable à celui d'une éminence grise en visite dans un pays ami !

Après un déjeuner pris à mon arrivée dans les environs d'Alger, nous nous dirigeons vers Miliana où je dépose mes bagages dans la maison de Zoulikha qui était autrefois celle de son grand-père. Puis, nous repartons dans les rues de Miliana. Ces rues qui me semblaient si larges étant enfant me paraissent bien plus étroites aujourd'hui ainsi que tous les lieux publics où Zoulikha me conduit y compris lorsque nous pénétrons dans ce sanctuaire du savoir, notre lycée, où je croyais la cour immense ! Même si Zoulikha me suit partout avec sa caméra, je me demande par moment si je ne suis pas en train de rêver !

Puis, avec la complicité de Med MIDJOU, une rencontre a été organisée à mon insu sur une esplanade prestigieuse appelée « la pointe de blagueurs ». C'est là que j'ai rencontré « Mohamed KORRI » dont j'ai parlé précédemment ainsi que d'autres amis du site. Ce fut pour moi un moment de grand bonheur. C'était en

effet tellement inespéré de retrouver cet homme que je n'avais pas revu depuis cinquante et un ans. Même si les épreuves et les années avaient marqué son visage et l'obligeait à utiliser une canne pour se déplacer, son regard et son sourire étaient toujours les mêmes, empreints d'une bonté et d'une gentillesse inégalées.

Au cours de tout mon séjour, lorsque nous nous retrouvons le soir chez Zoulikha, nous échangeons sur nos impressions de la journée et également sur nos enfances respectives. Elle, dans une famille algérienne résolument engagée dans la lutte pour l'indépendance ; moi, fille d'un commerçant français né à Blida, en Algérie, en 1916. Alors que tout pourrait nous séparer sur le plan politique et culturel, je découvre dans la personnalité de Zoulikha non seulement une femme de cœur mais également une femme d'une vive intelligence. Nous devenons très vite « complices » et le sérieux de nos discussions n'aura d'égal que nos fous rires à propos de tout et de rien mais, surtout, à propos des blagues arabo-musulmanes que nous échangeons très régulièrement.

C'est au cours de la première nuit que je passerai dans cette maison que je pourrai constater l'immense étape que je venais de franchir sur un plan émotionnel. En effet, durant les huit dernières années de ma vie passée en Algérie, c'est-à-dire, durant la guerre, c'était la nuit que les attaques des rebelles avaient lieu et cela me terrorisait car si j'entendais les adultes parler devant moi, dans la journée, d'attaques, de morts, de blessés et de massacres, personne ne s'occupait de l'interprétation que pouvait en faire l'enfant que j'étais en l'absence d'un minimum de paroles apaisantes. Cela permettait de laisser libre court à mon imagination et une peur panique s'emparait de moi dès la nuit tombée. C'est ainsi que j'avais associé attaques des rebelles et appel à la prière par le Muezzin (*fonctionnaire musulman qui appelle à la prière depuis le haut du minaret*) lorsque celle-ci se faisait une fois la nuit tombée.

Pourtant, lorsque ce mercredi 1er mai 2013, je fus réveillée à quatre heures du matin par l'appel à la prière du Muezzin de Miliana, j'ai été toute surprise de ne pas être prise de panique. Ce qui est étrange c'est que non seulement je n'ai pas été prise de panique mais, qu'en plus, j'ai trouvé cet appel apaisant ! Je partagerai mes impressions avec Zoulikha. La « chute » de cette anecdote nous permettra de rire, une fois de plus !

Quoi qu'il en soit, aujourd'hui, est un grand jour. Il n'y a aucune raison d'être nostalgique ou morose puisque nous allons fêter au Lycée Mohamed Abdou les premières retrouvailles de quelques trois cents anciennes étudiantes, toutes générations confondues.

Nous arrivons au Lycée parmi les premières. Très vite, la cour du Lycée se remplit de monde. Toutes les « Abdounates » s'étreignent, s'embrassent, rient aux éclats. Il faut dire que Noria et toute son équipe avaient fait ce qu'il fallait pour nous accueillir dans les meilleures conditions. Quelques anciens du Lycée Mustapha FERROUKHI (lycée de garçons) sont présents également. La « parité » n'y est pas mais ce n'était pas le but de cette rencontre. Ce qui me paraît agréable c'est de pouvoir mettre un visage sur les noms des personnes avec qui j'échange depuis plusieurs mois sur le site.

Des centaines de photos et de vidéos seront prises au cours de cette journée mémorable. Plusieurs témoignages, notamment, d'anciens professeurs, seront lus dans cette cours du lycée. L'émotion est à chaque fois au rendez-vous.

Puis, le moment vient où, à mon tour, je dois monter sur l'estrade pour lire mon témoignage. J'avoue que je suis impressionnée par le nombre de personnes qui m'entourent. « L'animateur » de cette journée, Mohamed LANDJERIT, à l'éloquence facile me passe la parole après avoir fait de moi une présentation qui m'a beaucoup touchée.

Je commence donc à lire mon témoignage dans lequel je parle de mon attachement à ce pays qui m'a vu naître et aux Algériennes et Algériens avec qui j'ai grandi. J'évoque la guerre, bien sûr, mais également mes intimes convictions qui m'ont fait élever mes enfants dans le respect des autres quelles que soient leurs nationalités, leurs cultures et/ou leurs religions ainsi que de ma satisfaction de constater que mes convictions se perpétuent au travers de mes petits-enfants.

De temps à autre, je lève mon regard du texte de mon témoignage que je suis en train de lire et je m'aperçois que de nombreuses personnes sont touchées par mes propos. S'il est vrai que je m'étais sentie émue

moi-même en l'écrivant, je ne pensais pas communiquer à ce point mon émotion aux participants. Une fois de plus, j'aurais dû écouter ma petite fille, Kim, qui avait lu mon témoignage avant mon départ de la région parisienne et qui m'avait dit avec sa franchise habituelle : « *Mais, mamie, avec ton témoignage, tu vas les faire tous pleurer* » et ce qui se produira à la fin de la lecture de mon discours en sera l'illustration. En effet, une femme monte sur l'estrade où je me trouve. Elle m'enlace en pleurant à chaudes larmes. Je ne sais pas quoi faire pour la consoler si ce n'est la garder dans mes bras quelques instants et l'embrasser.

Puis, vint le moment des nombreux cadeaux qui me seront offerts. Tous, m'ont beaucoup émue et, notamment, un magnifique tableau réalisé par un ancien professeur de dessin du lycée, Aek FERHAOUI, originaire d'Oran et qui avait fait spécialement le voyage Oran/Miliana (plus de quatre cents kilomètres) pour venir dessiner la devanture du bar ayant appartenu à mon père. Le tableau, l'encadrement, tout est magnifique.

Lorsque je descendrai de l'estrade, plusieurs personnes viendront me voir pour me dire, chacune à leur manière, ce qui les a touchées dans mon témoignage. Parmi elles, il y a des jeunes filles de l'âge de Kim (19 ans) mais également des personnes beaucoup plus âgées. Leur émotion fait écho à la mienne.

Si dans mon témoignage j'avais longuement évoqué les Algériennes et Algériens qui avaient travaillé avec mon père dont les deux personnes citées précédemment, j'avais également parlé de Khedidja LAABIDI que, malgré mes recherches, je n'avais pas pu retrouver. Pourtant, une « belle » personne, présente ce 1er mai dans la cour du lycée et ayant entendu évoquer le nom de cette femme est entrée en contact avec un membre de sa famille. Si, malheureusement, j'ai appris que Khedidja LAABIDI, que j'avais connue si gentille, si dévouée et souriante était décédée depuis une vingtaine d'années, j'ai eu la joie de rencontrer son fils ainsi que son épouse et l'un de leurs enfants, petit-fils de Khedidja. Puis, le lendemain, je serai accueillie par l'une des filles de Khedidja. Des rencontres « magiques » pleines d'émotion mais aussi de gaîté et de souvenirs partagés.

J'ai eu également le grand plaisir au cours de ce séjour d'être accueillie par le fils de Mohamed AOUIMER qui avait travaillé, lui aussi, avec mon père et de faire la connaissance de son épouse. Je ne cacherai pas l'émotion commune que nous avons partagée avec les enfants de Mohamed AOUIMER puisque nous avons évoqué nos pères respectifs, tous les deux disparus aujourd'hui.

Dans le courant de cette semaine nous avons eu le privilège, Zoulikha et moi, d'être accueillies par Moussa KDM, proviseur (actuel) de notre lycée. Nous avons eu beaucoup de plaisir à échanger dans son bureau sur différents sujets de conversation dans une ambiance extrêmement chaleureuse et conviviale. J'ai particulièrement apprécié chez cet homme sa disponibilité, sa jovialité et sa très grande courtoisie.

Nous aurons le plaisir, avec Zoulikha, de visiter de nombreux sites de la région avec un homme d'une grande culture, Mohamed LANDJERIT. Nous visiterons le musée de Miliana avec Benyoucef ABBAS, autre « personnalité culturelle » de Miliana. Durant la visite de ce musée, je rencontrerai un artiste peintre nommé Mhammed KOUADRI avec qui j'aurai l'occasion de discuter très longuement. A la fin d'un échange extrêmement riche, celui-ci m'offrira, d'une manière spontanée, l'un de ses tableaux. Une fois de plus, je me sens très émue par la générosité et la gentillesse des Algériens.

Un soir, nous entrerons avec Mohamed LANDJERIT dans le bar qui appartenait à mon père et qui est aujourd'hui le lieu de rencontre des sportifs de Miliana. Moment émouvant que je partagerai avec des jeunes qui abandonneront quelques instants leurs jeux de dominos. Nous aborderons ensemble plusieurs sujets de conversation dans la joie, la gaîté et la bonne humeur.

En fin de semaine, nous quitterons Miliana pour nous rendre en Grande Kabylie et, plus précisément, à Palestro, la ville où je suis née.

C'est dans cette ville que je vais faire la connaissance de deux personnes que je n'avais jamais rencontrées puisque j'avais quitté Palestro lorsque j'avais trois ans, mais qui avaient travaillé avec mon père. Chacun d'eux : Mohamed SETTI et Mohamed OUKIL m'ont reçue chez eux avec toute leur famille. Ils m'ont beaucoup émue en me racontant certaines anecdotes que j'ignorais et en me confirmant certains faits dont je n'étais pas certaine et qui me conforteront dans mon histoire familiale. C'est grâce à eux, entre autres, que

je quitterai l'Algérie la tête pleine de souvenirs qui enrichiront, à n'en pas douter, le chemin de vie qu'il me reste encore à parcourir. J'ai été par ailleurs très touchée de constater le respect et l'attachement d'une grande authenticité qu'ils avaient pour mon père.
Ma déclaration de naissance ayant été faite par mon père à la Mairie de Palestro, nous avons été conviées, Zoulikha et moi, à une réception dans le bureau du Maire de la commune avec le maire lui-même accompagné de son Premier Adjoint. Nous y avons passé un très agréable moment. Nous avons parlé de l'Algérie d'autrefois mais, également, de l'Algérie d'aujourd'hui. Nous avons pris de nombreuses photos. Le maire et son Premier Adjoint m'ont offert des livres qu'ils m'ont dédicacés avec beaucoup de gentillesse. J'ai également pu les remercier pour leur intervention. J'avais en effet écrit à la mairie pour tenter de retrouver des personnes qui auraient pu connaître mon père en leur fournissant, je dois bien le dire, des renseignements très succincts. Et c'est grâce à l'intervention de la mairie auprès de Messieurs OUKIL et SETTI que j'ai pu faire ce retour en arrière de soixante-cinq ans !

Demain mon avion décollera de l'aéroport à 16 h. Nous allons nous rapprocher de la ville d'Alger. Nous passerons la dernière nuit chez une « Abdounate » nommée « Fifi » qui nous accueille avec une immense gentillesse. Nous échangeons, nous bavardons, nous rions, le temps passe si vite !

Finalement, le plus difficile en quittant l'Algérie a été de trouver de la place pour la vingtaine de cadeaux qui m'ont été offerts lors de mon séjour. La veille de mon départ, c'est ma petite sœur de cœur, Zoulikha, qui voyant le mal que je me donnais à tout caser dans mon sac de voyage a fini par prendre les choses en main. Le lendemain, lorsque nous sommes partis pour Alger, tous les présents avaient trouvé leur place dans mes bagages. A l'aéroport, Noria et Nadia nous attendaient pour me dire au revoir avant l'embarquement. Elles aussi avaient des cadeaux … Mais pour Zoulikha rien n'est impossible. Je la laissais donc faire aussi bien pour loger dans mon sac les deux derniers cadeaux que je venais de recevoir que pour affronter le service des douanes : j'avais dépassé le poids des bagages autorisés !

Lorsque l'embarquement de mon vol pour Paris s'annonce, tout le monde est là : Zoulikha, Noria et Nadia, Fifi et son fils. Nous nous enlaçons et nous embrassons plusieurs fois avant de nous quitter. Nous nous reverrons bientôt. Je le promets !

Alors que je m'apprête à monter dans la carlingue, je m'aperçois que je suis toujours sur le même petit nuage qui semble m'avoir emmenée en Algérie huit jours auparavant.

Que dire en conclusion de cette expérience magnifique et magique que j'ai vécue et que je ne regrette pas malgré les très vives émotions qu'elle a pu susciter avant mon départ si ce n'est que ce retour sur mon passé a été pour moi non seulement un éblouissement de chaque instant mais également une véritable thérapie. Il est vrai aussi que la « complicité » des Algériennes et des Algériens de Miliana, de Blida, de Palestro et d'ailleurs … m'y a considérablement aidée. Qu'ils en soient tous vivement remerciés !

Je ne résiste pas à l'envie de terminer cet article en empruntant une citation à ce célèbre philosophe qui envisageait la sagesse comme le but ultime de tout homme. Il s'appelait Sénèque :

« *Ce n'est pas parce que c'est difficile que nous n'osons pas,*
c'est parce que nous n'osons pas que c'est difficile ».

Chantal VINCENT - 13 juillet 2013

Chantal VINCENT
Somatothérapeute
2 rue Maurice Utrillo apt 462
92160 ANTONY
✆ 01 40 96 93 09
E-mail : chantal.vincent@neuf.fr
http://www.chantalvincent.com

LES SEPT ÉTAPES POUR TRANSFORMER VOTRE RÊVE EN RÉALITE

Vous avez tous un objectif, un projet, un rêve, une vision à réaliser.

Vous avez tous un objectif, un projet, un rêve, une vision à réaliser.

Imaginez un instant qu'un génie apparaît soudainement en face de vous

Il vous dit que vous pouvez souhaiter tout ce que vous voulez et vous l'aurez instantanément. « Tous vos désirs sont des ordres »

Tout d'un coup, tout ce que vous avez toujours voulu est à votre portée et tous vos rêves peuvent se réaliser.

Vous n'allez probablement pas bientôt rencontrer un génie, mais ce n'est pas une mauvaise nouvelle.

Pourquoi ?
Parce que, vous n'avez pas besoin d'un génie pour que vos rêves deviennent réalités.
En fait, tout ce dont vous avez besoin pour créer une vie de rêve est déjà en vous.
« Votre inconscient est une caserne d'Ali Baba »

Tout ce dont vous avez besoin est une bonne inspiration et des idées dans le bon ordre qui vous aidera à aller où vous voulez aller, à obtenir ce que vous voulez obtenir, à construire ce que vous voulez construire.

Mais d'abord nous allons parler de la personne la plus puissante dans votre vie : **VOUS** !

Première clé :
L'ÉLÉMENT LE PLUS IMPORTANT EST DE SAVOIR CE QUE VOUS VOULEZ VRAIMENT.
Vous ne pourrez jamais obtenir ce que vous voulez si vous ne savez pas ce que vous voulez.
« Aucun vent n'est bon si l'on ne sait pas vers quel port on se dirige ». **Sénèque**.

Imaginez que vous êtes dans un restaurant et vous ne savez pas quoi décider à commander au serveur. Si vous n'avez pas à prendre une décision et décider ce que vous voulez il peut vous n'apporter rien ou quelque chose que vous ne voulez pas.

Deuxième clé : **LA PUISSANCE**
Je veux que vous sachiez que vous avez une quantité incroyable de « pouvoir illimité » pour faire de vos rêves une réalité. Vous avez le plein pouvoir dans le processus de création.

Ces sept étapes commencent par la lettre P pour faciliter la mémoire.

1ère étape : **PRÉMISSE** (affirmation entrant dans une démonstration dont on tire une conclusion)
Ce sont les croyances fondamentales qui vous aident à obtenir ce que vous voulez.
Répétez-le sans cesse encore et encore cette phrase : j'ai le pouvoir et je suis capable de créer ma vie de rêve.

2ème étape : **PROMESSE**
C'est le moment de décider que votre destin est entre vos mains. C'est une promesse à soi, un engagement solennel sans faille, quoi qu'il arrive, contre vent et marée, de continuer sur la voie du possible avec la persévérance vers l'objectif fixé.

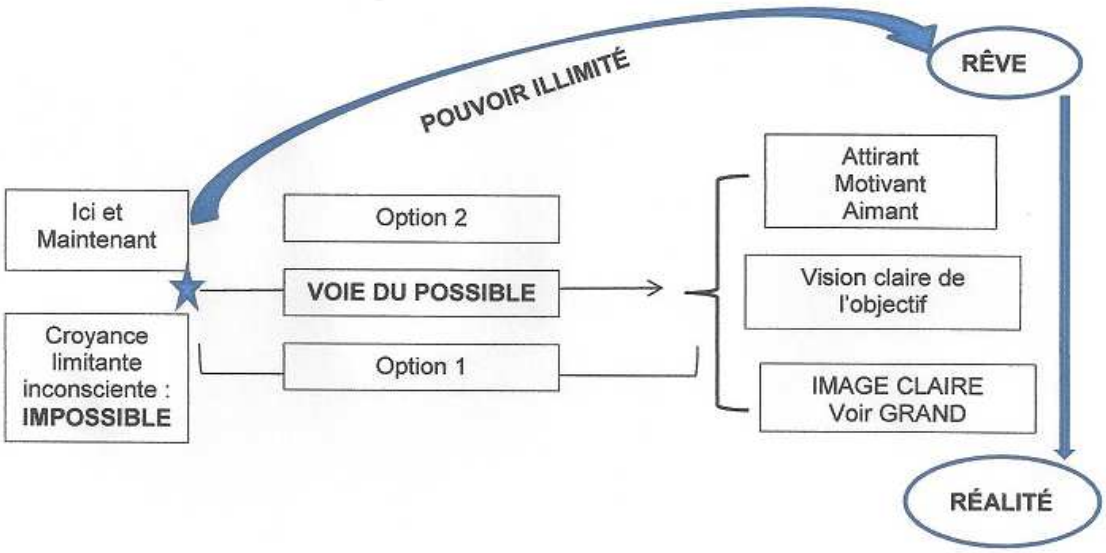
3ème étape : **PHOTO**
Créer une image claire de l'objectif réalisé avec les sentiments et les émotions qui accompagnent la réussite. (Comme si c'était fait)
Donnez-vous la permission de voir grande, de penser grand « think Big » d'avoir une vision énorme! « Osez viser la lune et si vous manquez, vous serez toujours parmi les étoiles.»

4ème étape : **PARTAGER**
Partager avec les autres votre vision, votre objectif, votre rêve. Échanger avec les autres votre point de vue, vos capacités, vos compétences. Rester ouvert et réceptif au point de vue différent des autres. Osez affirmer vos valeurs. Ne pas garder vos rêves tout seuls dans votre esprit, partager vos idées et réflexions avec les autres, est vraiment utile car si tout reste dans votre esprit les chances de réaliser vos rêves sont très minces. Plus vous partagez, plus les autres peuvent vous aider à aller là où vous voulez aller.

5ème étape : **PARTENARIAT**
Partenariat signifie ici, ensemble, nous allons atteindre plus. Créer un réseau de partenaires pour s'entre aider pour travailler ensemble avec des compétences partagées. Vous serez en mesure d'obtenir facilement et plus rapidement. Nous pouvons aider les uns les autres et ils peuvent nous aider et nous obtenons tout ce que nous voulons. Donc n'oubliez pas, les partenaires sont puissants et ils fonctionnent à merveille. Je crois que, lorsque nous nous aidons les uns les autres, nous sommes tous gagnants. « Qui donne reçoit »

6ème étape : **PLAN**
Si vous voulez réaliser votre projet, vous devez avoir un plan. C'est un plan à court terme. Une approche ciblée de 90 jours pour un plan de 12 mois qui comporte ce que vous allez travailler. Vous devez vous demander quelles sont vos priorités et où aimeriez-vous être dans les prochains trois, six à douze mois. Prendre des mesures d'inspiration et avancer efficacement, sans procrastination dans la bonne direction.

7ème étape : **PRATIQUE**
Exécuter rigoureusement les tâches planifiées. Automatiser les actions quotidiennes avec les nouvelles habitudes en respectant les nouvelles valeurs, adopter les nouveaux comportements et attitudes. S'entraîner encore et encore, sans répit, pour ancre et intégrer les nouvelles pensées, les nouveaux comportements, les nouvelles émotions pour que cela deviennent une habitude automatique et inconsciente. La répétition est la mère des compétences et la pratique n'est rien si elle n'est pas la répétition. Cette pratique devient votre nouvelle vie entière.



J'espère que vous êtes clair avec les sept étapes.
Et voici une prime « **P** » pour vous : **PATIENCE**
« So be patient with your life » The Beatles

La création de votre vie de rêve prendra probablement plus de temps que vous voulez idéalement...
Personne ne peut traverser ce chemin pour vous surtout si vous êtes impatient : hier n'est pas trop tard.

" Patience et longueur de temps font plus que force ni que rage" Jean de La Fontaine

Au fil des épreuves et des expériences de la vie, nous devons nous assagir. En avançant, nous nous rendons bien compte que le temps nous est compté et qu'en même temps, il nous faut lui faire confiance. Cela suppose que nous avons assumé nos responsabilités en temps et en heure ! Cela suppose que nous n'avons pas laissé passer des trains, que nous n'avons pas reporté au lendemain ce que nous devions faire le jour même. Cela suppose que nos engagements l'ont été dans les bons sens et la bonne direction. Avons-nous au moins l'idée de ce que le temps règle beaucoup de problèmes, qu'il résout beaucoup de choses ? Outre de faire preuve de patience, lui faire confiance. Le temps ne pardonne pas celui qui ne donne pas le temps au temps.
Pour cultiver la patience, prenez le **PLAISIR** de vivre chaque fois que vous avez accompli une tâche, sur le chemin de la réalisation de votre rêve.

Bibliographies :

Les 3 P et les 4 P du professeur Michel GUICHARD
Les Accords toltèques de Don Miguel RUIZ
La méthode SOMPSEAS de Jérôme CHIDHAROM
Realgrowth de Manny GOLDMAN
« Renouveau de soi » de Frederic HUDSON
Take yourself to the top – Laura BERMAN FORTGANG

Jérôme CHIDHAROM
Coach-Formateur-Hypnothérapeute
6A rue Principale - 68210 HECKEN
✆ 03 89 25 91 03 - 06 49 47 14 93
E-mail : info@chidharom.fr
http://www.chidharom.fr

QUELQUES DIFFÉRENCES, COMPLÉMENTARITÉS ET RAPPROCHEMENT ENTRE LA RESPIRATION HOLOTROPIQUE & LE(S) REBIRTH(S)

J'ai choisi de vous présenter ces quelques éléments de réflexion car ces 2 méthodes ont été pour moi non seulement une découverte essentielle, mais ont également apporté un véritable « nouveau souffle » dans ma vie personnelle et professionnelle… Elles sont présentes dans ma pratique de thérapeute depuis 23 ans pour l'une et 18 ans pour l'autre.

Ces 2 pratiques psycho-somatothérapeutiques permettent à la fois l'exploration de revécus de naissance, leur origine même et leurs concepts fondateurs fondamentaux y étant tout particulièrement profondément associés avec ce traumatisme initiatique de l'arrivée au monde, et elles sont aussi un formidable espace permettant de vivre une profonde libération, une re-naissance, une naissance psycho-spirituelle, par un véritable « rite de passage » dans une arrivée au monde en conscience…
Elle permettent par ailleurs une importante mobilisation du matériel inconscient, un travail bioénergétique, corporel, émotionnel et une exploration du monde psychique et symbolique via la mise en mouvement d'un état d'élargissement de la conscience.
Voici donc une présentation rapide ainsi que quelques éléments concernant leurs différences et complémentarité :

1 - Présentons rapidement ces 2 pratiques :

Le **R**ebirth ou les « rebirths »

- Le **Rebirth original** ou ***Rebirthing*** à été découvert et mis en forme par Léonard Orr à partir d'une expérience vécue vers **1962** lors de laquelle il expérimenta de rester dans un sauna bien au-delà des 15 minutes recommandées et dont il sortit en rampant après plus d'une heure. Il y revécut spontanément un épisode intra utérin et de naissance via l'émergence de souvenirs psycho-physiques. Il poursuivit cette expérience en passant de longues séances dans son hot-tub. Cette découverte orienta sa recherche empirique et se formalisa petit à petit en méthode plus structurée qui prit forme en **1974** où il forma une première série de praticiens.
Il donna donc le nom de Rebirth dans le sens littéral de re-naissance à cette méthode d'exploration personnelle permettant un revécu de la naissance. Le mot de Rebirth évoquant aussi par là même la réelle renaissance que cette pratique apportait aux personnes qui en intégraient le processus. Du « revécu » de naissance… à une « nouvelle naissance »… pour « **Renaitre à l'Etre** »…
Nommée aussi « **Respiration Consciente** (*Connected Breathing*) », « **Respiration consciente connectée** (*Conscious Connected Breathing*) » ou encore « **Technique du Souffle originel** » (en référence au Taoïsme), elle devint l' « **Art de la respiration consciente** »…

Pour nous situer dans le contexte, en cette période des années 1960 en Californie, à Esalen entre autre, naissait le Mouvement de Développement du Potentiel Humain, base de la **Psychologie Humaniste** appelée la troisième force pour marquer sa différence au regard des modèles psychanalytique et béhavioriste. Ce courant des thérapies humanistes ouvrait le champ psychothérapeutique aux dimensions corporelles, émotionnelles et spirituelles de l'être.
Le Rebirth fut donc tout d'abord pratiqué dans l'**eau chaude** en immersion avec un tuba dans des hot-tub (spa), ceci suite à la découverte de Léonard dans ce milieu chaud et humide, de manière a en reproduire le contexte, puis fut développé « **à sec** », c'est-à-dire hors de l'eau, lorsque l'importance du processus de « **respiration connectée** » fut mise en évidence lors de ses expérimentations. Un certain rythme et style de respiration ayant été observé lors des séances de revécus spontanés.
Il s'agit donc ici du **Rebirthing**, appellation spécifiant la pratique du Rebirth original, de l'« **art de la respiration consciente** », telle que mise en forme par L. Orr et ses amis de l'époque à San Francisco.

Le terme de Rebirthing signifiant en anglais « processus de renaissance », le terme de « Rebirth » a été utilisé par facilité dans le langage courant pour désigner cette pratique.
Il existe aujourd'hui différentes **variantes** qui sont nées de cette pratique originale et qui restent globalement fidèles aux principes de base. De très nombreux développements ont eu lieu à partir de cela.

- Un autre type de travail parfois appelé « rebirth » par simplification, raccourci, ou même méconnaissance, que je nommerai ici « **rebirth bioénergétique** » ou « **émotionnel** », existe dans le champ des thérapies humanistes. Sa principale fonction est de mettre en mouvement un **matériel émotionnel** en stimulant la **charge bioénergétique** de la personne et en mobilisant son inconscient corporel qui va ainsi se présenter sous la forme de réactions de sa cuirasse musculaire suite à cette sollicitation intensive, à cette charge énergétique activée.
La plupart du temps le **cycle énergétique respiratoire** mis en œuvre lors du « rebirth », cycle que j'évoquerai plus avant, n'est pas respecté et la personne poursuit sa séance dans un espace d'**expression cathartique** qui dans le meilleur des cas sera mis en mot et analysé par la suite. Nous sommes ici assez loin de la pratique initiale mais plutôt dans une visée néo-reichienne de mobilisation de la cuirasse musculaire dans un axe d'abréaction. Précisons que parfois – et cela n'est pas appelé « rebirth » - seulement la décharge bioénergétique est souhaitée suite à une hyperventilation courte de style respiration du rebirth, avec par exemple l'aide d'un mouvement corporel ou d'un cri qui peut y être encouragé tout comme dans la **pratique Primale** d'Arthur Janov ou dans la **Thérapie par le cri** de Daniel Casriel de manière à accéder à « la vérité de ces émotions », à un état primal, pré-langagier, archaïque du revécu… Ces pratiques parfois appelées « rebirth » ou « **Respiration Bioénergétique** » ou encore juste « **exercice d'hyperventilation** », utilisant la respiration accélérée, sont essentiellement des actings bioénergétiques, ou à visée d'expression cathartique, généralement provoqués ou encouragés par le thérapeute qui utilise ce travail dans une dynamique de conscience et de libération des blocages du corps, de recherche de matériel inconscient et aussi d'expression émotionnelle.

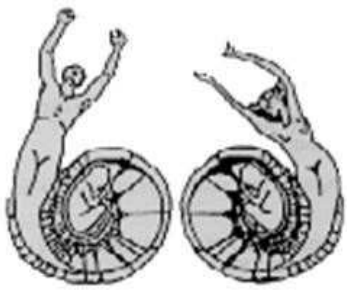
- Il existe aussi une version « **hygiéniste** » du travail du Rebirth ou « **rebirth énergétique** ». La « Pneumologie » (techniques respiratoires) étant l'une des 10 grandes techniques de naturopathie telles que mises en forme par P.V. Marchesseau. Le travail respiratoire est ici une réelle **prânathérapie** proposée tant sur un mode profilaxique que thérapeutique, dans une visée à la fois d'élimination des toxines corporelles, émotionnelles et mentales (cure de désintoxication ou détoxination) mais aussi comme pratique de revitalisation (recharge en énergie vitale) et pratique de stabilisation (hygiène neuro-psychique et énergétique).
Désiré Mérien (Biologiste hygiéniste) par exemple en a fait une approche qu'il nomme **Biorespiration** (très inspirée des outils de base du rebirthing original) et qui est proposée comme travail lors des cures hygiénistes qu'il propose, associé au jeûne notamment. De nombreux naturopathe ont aussi intégré la pratique du rebirthing car il y est associé ce travail sur l'**énergie vitale** si essentielle aux courants vitalistes des Hygiénistes, avec une libération des charges émotionnelles négatives ainsi qu'un travail sur les pensées négatives qui font pleinement partie des pratiques naturopathiques holistiques.

- Nommons à présent la **Rebirth-Thérapie** qui s'est développée en France vers **1978** par Dominique Levadoux (formée auprès de Léonard Orr) et Jacques de Panafieu. Il s'agit ici d'un travail individuel et de groupes de psychothérapie par le rebirth utilisant en synergie à ce travail du souffle des exercices de bioénergie, de la gestalt, ainsi que des notions et concepts psychanalytiques. Tout un espace est ici réservé dans ce processus psychothérapeutique à prendre en compte ce qu'il se passe dans la relation thérapeutique, dans la dynamique projective et transféro-contre-transférentielle, autour de ce travail avec le souffle. Notamment aussi dans une prise en compte des fameuses « résistances » qui peuvent se manifester lors de l'accompagnement psychothérapeutique et des séances de respiration. « *Dans la pratique du rebirth, on peut considérer à juste titre que tout ce qui n'est pas respiration ample, rapide et liée relève de la résistance (ou de la protection). […]. Dans le cas du rebirth, ou bien le client va plonger dans le processus avec confiance et accueillir, au fur et à mesure, avec l'aide de son accompagnateur, les craintes et les tensions que son souffle fait émerger pour mieux les dénouer ; ou bien il va mettre en place les systèmes de protection (élaborés avec intelligence et détermination par la personne pour sa survie), pour empêcher que le processus de rebirth ne dissolve sa vieille cuirasse.*» (De Panafieu).
Cette prise en compte des résistances sera ici plus classiquement abordée, comme dans les pratiques de thérapies humanistes de type gestalt, ou de manière plus analytique, selon les orientations des praticiens. Un nouveau style de travail avec la Respiration consciente du Rebirth voyait ainsi le jour, le « **Rebirth à la française** ». Nommé aussi « **Palingénèse »** puis « **Psychothérapie par le souffle** » par la suite pour se différencier du Rebirthing et de son coté un peu « mystique » et « new-âge » pour certains. Le cycle de respi-

ration énergétique du rebirthing y est ici respecté, mais le processus peut-être orientée dans un axe ou un autre selon la stratégie psychothérapeutique qui sera proposé par le praticien.
Des **psychanalystes** ont aussi intégré ce travail du souffle au sein de la cure, soit en individuel, soit au sein de groupes.

Il existe donc à présent différents courants et écoles de Rebirth de par le monde.

Pour information dans la synthèse de classement des **Somatothérapies** proposée par Richard Meyer dans son *Manifeste de la psychothérapie intégrative*, nous retrouvons le Rebirth classé dans les Somatothérapies à durées courtes, dont les fonctions privilégiées sont la respiration et l'état de conscience. Le Rebirth y est présenté comme étant la plus connue des pratiques respiratoires qui se présente ainsi, centrée « *sur son protocole minimal : inspirer plus, expirer passivement, respirer dans le haut des poumons, ne jamais s'arrêter de respirer (rien n'est assez grave pour motiver l'arrêt !!) pendant une heure ou plus, allongé sur un matelas, accompagné par un thérapeute qui pose sa main sur le thorax…. […]. Une fois acquise, cette modification de la conscience entraîne des processus étonnants : sensations luxuriantes, souvenirs précoces et oubliés, visualisations créatives, expériences énergétiques et spirituelles nouvelles. Les Rebirths intensifs provoquant des catharsis émotionnelles violentes qui débouchent sur une libération profonde. Jusqu'au re-birth, jusqu'au « revécu » de naissance ?* » (Meyer R.)



Ceci en est une représentation partielle mais qui toutefois en exprime une certaine dimension

La **R**espiration **H**olotropique

Elle fut mise en forme par Stanislav Grof (psychiatre d'origine Tchèque) et sa femme Christina Grof dans les années **1973** à **1987** après que l'utilisation du LSD et d'autres substances psychédéliques furent interdites en thérapie. Stanislav Grof mena précédemment de nombreuses **recherches sur les états de conscience** produits par l'utilisation des substances psychédéliques dès 1956 à l'institut de Recherches Psychiatriques de Prague. Recherches sur le potentiel psychothérapeutique de ces états de conscience qu'il poursuivit ensuite aux Etats-Unis de 1967 à 1973. Cette méthode fut élaborée de manière à continuer ce travail sur les états de conscience modifiés et sur leurs apports dans le domaine du travail psychothérapeutique, et suite à leurs explorations personnelles de différentes formes d'approches thérapeutiques issues du champ de la toute jeune **Psychologie Humaniste** avec son mouvement de Développement du potentiel humain foisonnant de nouvelles expériences empiriques, notamment à Esalen en Californie où il était professeur-résident à cette période. Ils purent y poursuivre leurs recherches sur les **rites mort-renaissance** ainsi que sur les **procédés chamaniques** de modification du niveau de la conscience. Léonard Orr avait été invité à Esalen et Grof était « *sorti transfiguré d'une séance avec lui. Tout en utilisant plus tard l'hyperventilation à sa façon, il resta extrêmement discret quant à l'apport du rebirth dans son travail.* (Abbondio) »
Stanislav et Christina y élaborèrent donc un type de pratique et de cadre proposant et facilitant un travail proche de ce dont ils avaient été témoins lors de ces années de recherches avec les substances psychédéliques de manière à ce que les processus tels qu'ils les avaient observés puissent continuer à se présenter chez les personnes qui se prêteraient à l'expérience. Ceci simplement à l'aide d'un type d'**induction respiratoire**, d'un **travail corporel** et de **séquence musicale** d'accompagnement.
La Respiration Holotropique, méthode innovante de **psychothérapie expérimentale**, trouva ainsi sa forme première au milieu des années **1970**.

« *Au cours des dernières décennies, les thérapeutes occidentaux ont redécouvert le potentiel guérisseur de la respiration et développé des techniques qui y font appel. Durant nos séminaires d'un mois, à l'Institut Esalen de Big-Sur, en Californie, nous avons-nous-mêmes expérimenté diverses approches respiratoires. Il y avait aussi bien des exercices de respiration empruntés aux anciennes traditions spirituelles, pratiqués sous la guidance d'instructeurs indiens et tibétains, que des techniques développées par des thérapeutes occidentaux* (dont le rebirthing, ndlr). *Chacune de ces approches met l'accent sur certains points particuliers et utilise la respiration de manière différente. Dans notre propre quête d'une méthode efficace, tirant parti de ce potentiel thérapeutique de la respiration, nous nous sommes efforcés de simplifier au maximum*

ce processus. » nous partage Stanislav Grof dans *Nouvelles perspectives en Psychiatrie, psychologie et psychothérapie.*

Il nous parle aussi de l'importance d'**élargir le cadre conceptuel** pour y accueillir les expériences issues de cette puissante pratique :

« *L'objectif principal des techniques utilisées en psychothérapie empirique est d'activer l'inconscient, de débloquer l'énergie emprisonnée dans des symptômes émotionnels et psychosomatiques et de convertir un équilibre énergétique stationnaire en un courant d'expérience. La thérapie holotropique favorise une activation de l'inconscient si puissante qu'elle résulte en un état non ordinaire de conscience. Ce principe est relativement nouveau dans le cadre de la psychothérapie occidentale, mais il est mis en pratique depuis plusieurs siècles, voire plusieurs millénaires, dans le cadre des procédures chamaniques, des cérémonies curatives aborigènes, des rites de passage, des réunions de diverses sectes extatiques, et des anciens mystères de mort et de renaissance.*
Le modèle à orientation personnelle et biographique de la psychiatrie académique actuelle est nettement insuffisant et inadéquat pour des psychothérapies recourant à des techniques aussi puissantes et exerçant une telle influence sur l'esprit. Durant un travail empirique de ce type, il deviendra rapidement évident — souvent dès la première séance — que les racines de la psychopathologie plongent bien au-delà des événements de la prime enfance et de l'inconscient individuel. Un travail thérapeutique empirique découvrira — au-delà des racines biographiques des symptômes — des relations profondes avec des domaines clairement transbiographiques de la psyché — notamment des éléments de rencontres profondes avec la mort et la naissance, caractéristiques du niveau périnatal, et un spectre complet de facteurs de nature transpersonnelle.
En conséquence, l'emploi de modèles biographiques étroits en combinaison avec des techniques empiriques produit inévitablement une sorte de camisole conceptuelle, inhibitrice et «contre-productive». Un traitement vraiment efficace ne peut se limiter à un travail sur des questions biographiques. Le modèle de la psyché employé dans les approches thérapeutiques se fondant sur des principes holotropiques doit donc être élargi de manière à dépasser les limites du niveau biographique de l'inconscient individuel et à englober les domaines périnatal et transpersonnel. » (Grof, 1987)

Le terme **Holotropique** signifie littéralement « qui aspire à la totalité », « **qui évolue vers la plénitude** ».
Du grec « holos » : tout et « trepein » : se déplacer dans la direction de.

Précisons aussi que Stanislav Grof est, avec Abraham Maslow, l'un des fondateurs de la Psychologie Transpersonnelle (4ème force psychologique, émergeant de la psychologie humaniste).

Ce travail fut introduit en France dans les années 1990.

Une adaptation permettant un travail en eau chaude avec la Respiration Holotropique, mise en forme par Bernadette Blin et Françis Lery dans les années 1990, a été nommée « **Aquanima** ».

Des praticiens, formés réellement ou non, se sont aussi inspirés de cette approche pour leurs propres groupes à visés thérapeutiques. Nous avons donc par exemple régulièrement pu entendre l'appellation de « **Rebirth Holotropique** » désignant un mixte créatif, plus ou moins heureux, inspiré de ces 2 méthodes.

2 – Quelques thèmes présents dans ces 2 pratiques :

Individuel ou groupe

Il est important de préciser ici que l'accès à ce type de travail, tant en Rebirthing, en Rebirth ou en Respiration Holotropique, que cela soit avec la finalité d'un travail individuel ou d'un travail en groupe, fait suite à un premier entretien ou à la mise en route d'un travail psychothérapeutique organisé selon le cadre du praticien/thérapeute.

Ce travail impliquant peut nécessité la mise en œuvre de pratiques préalables moins intenses pour préparer la personne et ne pas la confronter à un espace qui serait potentiellement traumatique ou trop rapidement confrontant.

Le **Rebirthing** est généralement proposé en séances individuelles, d'environ 1h30 à 2 heures, compte tenu de la qualité de présence et d'accompagnement subtil du travail du souffle requis.
Il est possible pour des praticiens expérimentés accompagnant des personnes ayant déjà une pratique du rebirth de les faires respirer à plusieurs en petit groupe. Mais dans tous les cas il est à éviter de proposer à un nombre important de personnes de respirer seules en même temps dans un grand groupe avec un seul animateur.
Par ailleurs dans des groupes avancés ou des groupes de formation au Rebirthing il est très intéressant de faire travailler les personnes 2 par 2, l'une accompagnant l'autre la durée de son cycle de respiration ; et le thérapeute (et ses assistants si tel est le cas) accompagnant l'ensemble et venant soutenir les personnes en ayant le plus besoin. Ayant régulièrement animé ce type de séquence cela est très intéressant car une respiration de groupe apparaît parfois et les processus individuels se mixent avec la dynamique énergétique groupale émergeante… comme si un « inconscient de groupe » s'était mis en processus ou que le groupe baignait dans un « type d'énergie commune ».

La **Rebirth-thérapie** :
La pratique proposée par un praticien résume clairement les possibilités :
« *Les séances individuelles constituent souvent une bonne façon d'amorcer le processus, la personne se sentant en complète sécurité du fait qu'elle bénéficie de toute l'attention de son thérapeute. Dans les groupes, du fait de la synergie et de l'émulation, l'expression des émotions est généralement plus intense. Le Rebirth mutuel permet d'autre part aux participants de prendre conscience qu'accompagner un partenaire dans son travail apporte parfois autant que de vivre son propre Rebirth.*
Il est tout à fait possible de combiner Rebirth en séances individuelles et en groupe. »
Tout en sachant que beaucoup de praticiens travailleront plus en individuel dans le cadre de séances de psychothérapies ou de somatothérapies, les groupes de Rebirth mutuel sont aussi très régulièrement proposés dans ce cadre psychothérapeutique. L'espace groupe permettant aussi un travail de proximité/contact si besoin dans un cadre plus sécurisant que dans l'espace individuel.

La **Respiration Holotropique** est proposée en travail de groupe sur des ateliers de une à deux journées (ou plus). Le travail qui y est proposé prend ici toute sa dimension, car l'énergie du groupe est très porteuse et facilitante/autorisante pour cette expérience. Les participants travaillant 2 par 2 pendant les séquences de respiration, le travail en groupe fait ici pleinement partie du processus. Il s'y manifeste parfois d'ailleurs le même type de dynamique au sein du groupe que celle dont j'ai précédemment évoqué la venue dans des groupes de Rebirthing. D'ailleurs des thèmes de processus communs ou complémentaires sont parfois évoqués lors des partages d'intégration. Ceci entre le respirant et son accompagnant mais aussi entre des personnes ayant respiré en même temps. Souvent aussi les processus personnels entrent en résonnance ou se répondent d'un point de la salle à un autre. Une étude intéressante serait à mener sur ce sujet…
Les groupes, selon leur taille, sont animés par un ou deux « facilitateurs » accompagnés d'assistants.

Certains praticiens proposent aussi des séances individuelles de Respiration Holotropique où ils accompagnent le processus sur toute la durée d'environ 3 heures ou sur une séquence plus courte.
Mon expérience à ce sujet à fait apparaître qu'il est parfois difficile de gérer la sécurité ou de faciliter un processus en individuel là où une dynamique de groupe ou l'aide d'autres personnes aurait pu s'avérer nécessaire. Ceci notamment du fait qu'en Respiration Holotropique nous proposons à la personne de laisser faire son corps dans l'expression de ce qui se présente lors de son expérience. Les épisodes de situations corporelles de contentions ou de grande proximité de type bonding nécessitent aussi quelques précautions compte tenu des projections et transferts et que le groupe n'est pas là pour réguler ; l'intimité et la proximité pouvant porter à confusion. (Le bonding - ou corps-accord - est la systématisation du contact physique : il s'agit d'un enlacement, pendant une durée prolongée). Ces accompagnements sont aussi parfois très exténuants pour le praticien, notamment du fait de la durée et du mouvement énergétique global qu'il peut s'y déployer. Cela ne semble donc pas être proposable à tous type de structure de personne ou convenir à certains moments du processus thérapeutique.

La Respiration Holotropique trouvant plutôt sa pleine dimension dans un travail de groupe.

Contre indications

Globalement ici les contre-indications seront les mêmes.

Les praticiens demandant à **être informés de toute maladie spécifique** et le cas échéant cela pouvant nécessiter l'**avis du médecin traitant**.

Peuvent éventuellement constituer des contre indications absolue (ou parfois relatives) : les **maladies cardio-vasculaires**, l'hypertension, les **tumeurs au cerveau**, l'**épilepsi**e, le **glaucome**, l'**asthme** sévère, les **pathologies pulmonaires**.

Des **interventions chirurgicales récentes** peuvent rendre ce travail inadapté.

Et il est impératif de signaler **tout traitement psychiatrique**, **toute pathologie psychiatrique**, et tout antécédent dans ce domaine car seules des personnes compétentes et un contexte spécifique seraient nécessaires pour mener le processus. Ce travail étant contre-indiqué aux personnes fragiles émotionnellement ou très déstructurées psychologiquement.

La prise régulière de certains médicaments, antidépresseurs, stabilisateurs de l'humeur, calmants, somnifères, a généralement pour effet de ralentir le processus dans des proportions parfois impressionnantes. Là aussi ce travail peut-être tout à fait inadapté.

Pour les **femmes enceintes**, la contre indication peut-être relative en Rebirthing et en Respiration Holotropique, elle nécessite un entretien préalable et dans tous les cas ni en début et en fin de grossesse après le $6^{ème}$ mois.

Des aménagements spécifiques peuvent parfois être étudiés selon les problématiques et **dans tous les cas le moindre doute nécessite avis médical**.

Toutefois, quelques petits compléments d'informations apparaissent :

En **Rebirthing** : nous pouvons travailler tout en douceur…

Par expérience nous pouvons opter pour une respiration très douce, par le nez, qui permet de travailler très tranquillement dans divers cas où l'utilisation d'une respiration forte ne serait pas adaptée.

Le travail en Rebirthing « doux » pourra ainsi être tout à fait adapté pour une femme enceinte, notamment si elle connaît déjà ce processus de respiration consciente connectée. Nous en avons régulièrement accompagnées et cela constitue un très bel espace de relation énergétique de la maman et de son bébé ainsi qu'une belle préparation à l'accouchement en conscience.

En **Rebirth-thérapie** : chaque chose en son temps dans la stratégie thérapeutique :

« *Certaines personnes ne sont pas prêtes aux bouleversements que le Rebirth peut déclencher. Lorsque les « voies de l'émotion » ne sont pas encore frayées, il risque en effet de renforcer des peurs archaïques ou de susciter des angoisses préjudiciables au bon déroulement de la psychothérapie. Dans ce cas je conseille de commencer soit par un travail en bio-énergie ou en Gestalt, soit par une thérapie verbale. La thérapie individuelle est recommandée lorsque la personne, souffrant de timidité ou d'inhibition, se déclare incapable d'affronter un groupe, ou lorsqu'elle sent le besoin de confidentialité. La personne bénéficie en outre de l'attention exclusive de son thérapeute. […].*

Le Rebirth dans l'eau est si puissant qu'il est préférable de ne l'utiliser qu'avec des personnes déjà familiarisées avec la technique. » (De Panafieu)

En **Respiration Holotropique** :

Le point de vue du psychiatre Olivier Chambon est important à citer :

« *La thérapie ne s'adresse pas à tout le monde, dans la mesure où elle est assez éprouvante physiquement et psychologiquement. […]. Tous les phénomènes transpersonnels peuvent s'y manifester. Néanmoins, moyennant le respect de quelques contre-indications, et réalisée dans un cadre compétent par un thérapeute certifié par l'institut d Stanislav Grog ou formé par l'IRETT en France, elle s'adresse au plus grand nombre.* » (Chambon)

Partageons aussi cette observation du Dr Patrick Baudin :
« *Il me paraît important de préciser qu'en général les personnes travaillant avec des moyens permettant d'expérimenter les états modifiés de conscience sont des personnes bien «incarnées», bien ancrées dans la réalité ordinaire, pouvant être plombiers, hommes d'affaires, paysans, médecins ou chirurgiens. Ce ne sont pas des personnes « éthérées » ne cherchant qu'à planer au-dessus des contingences, ou des fous complètement immatures et irresponsables.* » (Baudin)

Tout en ayant conscience que ces pratiques ont les mêmes contre-indications, il me paraît important de souligner qu'elles attirent aussi des personnes qui, tout en étant globalement ancrées dans la réalité ordinaire, peuvent avoir quelques soucis ou fragilités en liens à l'adaptation à cette réalité, structures schizoïdes et états limites par exemple. Il sera important pour le professionnel, quelque soit la méthode, d'être vigilent à cet endroit.

Préparation avant la séance de respiration : un contexte sécurisant

Les **consignes sont essentielles** dans ce type de travail car il est nécessaire de préparer, informer et parfois aussi rassurer les personnes. La question sur l'effet d'induction que donnent les consignes et informations est un élément qui pose parfois question. Nous pouvons toujours penser que nommer certaines possibilités « ouvrent des possibles »… là où certains penseront que cela oriente possiblement le processus.
Dans tous les cas il est souvent intéressant de savoir ce que les personnes ont lu ou entendu sur ce type de travail, cela permet ainsi d'ajuster ce que l'on a à leur dire.

En **Rebirthing** :

Les **informations** sur le processus, la respiration souhaitée, le type de manifestations qui peuvent se présenter, etc. seront données à la personne qui vient expérimenter le Rebirthing.
Parfois aussi, un temps est réservé pour un échange verbal, un processus de visualisation, un espace de méditation ou de travail sur les cognitions négatives présentes, ceci dans le cadre par exemple d'un travail sur une thématique spécifique.
Des exercices doux, facilitant un assouplissement et un étirement du corps ou une meilleure « circulation énergétique », un relâchement respiratoire,… peuvent être proposés, tout comme l'on proposerait quelques exercices de relaxation dynamique avant une relaxation statique.

En **Rebirth-thérapie** :

Lors d'un premier Rebirth, il est important que l'accompagnant fournisse toutes les indications utiles sur le souffle et sur ses effets. Sinon, la surprise devant certains phénomènes risque de déclencher des angoisses et de compromettre la suite de l'expérience.
Les **règles de non passage à l'acte**, violent et sexuel, doivent aussi être clairement formulées : « *L'énonciation de la loi de l'interdit de l'inceste, particulièrement dans les situations de groupe, loi qui donne sens et restitue l'acte du toucher par rapport aux problématiques de la fusion, de la toute-puissance, de la séduction et de l'érotisation. Cela ne veut pas dire que l'accompagnateur empêche le patient de s'y risquer, de s'y plonger, mais il ne le laisse pas s'y échouer.* » (Jallan).
Des pratiques préliminaires de type bio-énergétiques, des exercices gestaltistes, méditations dynamiques, etc. peuvent parfois être proposées dans du travail de groupe.
Et, ici aussi, des Rebirths avec thème peuvent être proposés : la personne travaillant elle-même sur une thématique ou lors de l'organisation de groupe avec d'autres pratiques associées ou encore au sein même de la dynamique de groupe.

En **Respiration Holotropique** :

Tout un temps est consacré à donner les consignes au groupe, notamment pour les personnes qui participent à une première session, ainsi qu'à celles qui souhaitent les réentendre ou qui ont « respiré » dans d'autres contextes.
Parmi ces consignes, il y a un certain nombre de **règles et informations essentielles** sur le cadre de travail, le non-passage à l'acte (violent, sexuel et de fuite), la confidentialité, les effets possibles de la respiration et de ses manifestations, le rôle de l'accompagnant, le type d'expériences qui peuvent se présenter, la dyna-

mique du groupe, le fait de rester dans la salle pendant toute la durée du travail, de rester jusqu'au bout du séminaire, la sécurité, etc. et la règle très importante du « **Stop** ».
Des informations importantes comme le fait de prévenir les personnes débutantes que certains **symptômes** de blocages **énergétiques** ou de tétanies peuvent survenir et que « *loin d'être un problème à supprimer, c'est beaucoup plus le signe annonciateur d'une expérience psychophysique d'élimination qu'on doit soutenir et encourager* ». (Blin et Chavas)
Le « facilitateur », « celui qui accompagne », a également le devoir de protéger, de veiller à la sécurité et au confort de chacun.
Il est essentiel que l'animateur vérifie que toutes les personnes aient bien intégrées ces consignes, et qu'elles **sont d'accord pour les respecter**, ainsi que de leur préciser qu'elles peuvent demander toutes les précisions nécessaires quand elles le souhaitent.
Un « **contrat** » est aussi passé entre le respirant et son « sitter » (accompagnant), en lui spécifiant des informations particulières à connaître, le type d'intervention qui est ok ou souhaitée et non souhaitée, le type de présence ou de protection désirée, etc.

Des groupes à thèmes incluant un travail de Respiration Holotropique sont régulièrement organisés : Respiration en couple, Mort/Renaissance, Sexualité, Méditation et Respiration, Transe et Danse, Jeûne et Respiration, Respiration et Yi King, Respiration et travail chamanique, Respiration et Chakras, et Dialogue intérieur, et autres pratiques respiratoires, retraite spirituelle, etc…

Un espace est aussi régulièrement réservé à des exercices de rencontre avec soi-même, entre les participants (du pré-contact au contact), de conscience et d'assouplissement du corps, de circulation énergétique, de détente physique et mentale, de méditation dynamique, de créativité, etc….

Consignes, cadre et règles clairs de travail sont donc **primordiales** dans tous les cas, avec quelques spécificités selon les méthodes ou les situations de travail. Il est aussi demandé aux personnes de faire confiance à leur accompagnateur, notamment pour le respect du cadre et des interventions, et aussi d'intégrer une « **règle du stop** » au cas où un débordement se manifesterait ou qu'une intervention ne serait pas adaptée.

Dans tous les cas il est aussi demandé aux « respirants » d'être dans une tenue confortable, d'enlever tous bijoux, de manger léger, de ne pas trop boire d'eau avant de vivre leur séance. Tout alcool et substance diverse étant totalement proscrite de ce type de travail.

Type d'environnement souhaité
En dehors du cabinet « neutre et classique » de certains praticiens, les espaces réservés au Rebirthing et à la Respiration Holotropique sont en général accueillants.

Ils nous invitent à y rencontrer le simple et le beau que nous allons aussi pouvoir découvrir en nous-mêmes. Ils participent au ré-enchantement et à la re-naissance que nous proposent ces approches.

Les **séances individuelles** se déroulent le plus fréquemment dans le cabinet des praticiens, à la ville ou la campagne.

Les **stages de groupe** ont de préférence lieu dans des endroits où un contact avec la **nature** est possible, loin des bruits et nuisances de la ville. Là où il est aussi facile de se retrouver en lien aux 4 éléments.
Le travail se déroule dans **une salle** pour éviter toute déperdition énergétique, être dans un espace tranquillement sécurisé et bénéficier d'un **contenant** ainsi matérialisé. Il y a nécessité principalement de matelas, de coussins, blocs de mousse, couvertures, et les incontournables mouchoirs.
Nous pouvons aussi trouver d'autres possibilités, j'ai eu ainsi la belle occasion de co-animer des groupe organisés par Bernadette Blin dans le désert en Ouzbékistan, où les Respirations Holotropiques ont eu lieu dans une grande Yourte de 10 m de diamètre avec 30 participants ou au Mexique sous une palapa.

Parfois les stages de Respiration Holotropique, de Rebirthing et de Rebirth sont associés à des pratiques issues du **chamanisme traditionnel**, comme les Sweat-lodges (huttes de sudation), des mini-quêtes de vision, du travail avec le feu, l'eau, la roue de médecine, le tambour, la transe, des nettoyages énergétiques (types smudging), des méditations sur les chakras, des marches en silence, etc…

Rappelons que le Rebirthing peut aussi se pratiquer **dans la nature**, comme un espace de méditation avec le souffle et l'énergie, au contact des éléments. Un très beau travail de respiration consciente en marchant dans la nature peut ainsi se réaliser avec des personnes en maitrisant le processus.

- **Durée de la séquence et fréquence de travail**
- **Position de travail**
- **Type de respiration proposé, évolution et rapport à la respiration**
- **Musique ou silence ?**
- **Directivité du processus**
- **Relation accompagnateur et respirant**
- **Types d'actings et actings corporels**
- **Relation à l'hyperventilation et à ses manifestations**
- **Posture face aux épisodes émotionnels qui se présentent**
- **Types d'expériences qui se présentent**
- **Fin de l'expérience et type d'intégration proposé**
- **Intégration dans le vécu au quotidien**
- **Théories associées**
- **Orientation thérapeutique ou cheminement psycho-spirituel ?**

***(Suite de cet article dans la revue* SOMATO N°28)**

Jean-Marie JOBELIN
Psychothérapeute - Somatothérapeute - Formateur
Psychothérapie - Relaxation Evolutive - Psycho-corporel Transpersonnel
3 ruelle du Four - 95650 MONTGEROULT
✆ : 01 34 42 14 41 - Fax : 01 34 42 14 41
E-mail : isthmeformations.relaxation@wanadoo.fr
http://www.isthme-formations.com

ISTHME formations, dirigé par JM JOBELIN, est un organisme de formation continue de professionnels en Relaxation Evolutive, Sophrologie, Somatothérapie, Relaxothérapie, Massage évolutif et PsychoSomatothérapie. Dans la continuité de l'école ISTHEME, ces formations de Relaxologues et de Relaxothérapeutes sont organisées depuis 30ans.
L'école est membre de la Fédération Française de Psychothérapie (FF2P), de la Fédération Française de Somatothérapie (FF2S), de la Fédération Internationale de Relaxologie (FIR), et partenaire de la Société Française de Sophrologie (SFS). Isabelle et Jean-Marie JOBELIN sont membres du Groupe de Recherches et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles (GRETT).

NOTRE CORPS SE SOUVIENT…

Notre corps se souvient de nos joies, de nos souffrances et de nos émotions. Son langage est souvent un mystère. Le premier pas consiste à se mettre à son écoute. Les émotions refoulées ou non exprimées s'inscrivent sous forme de troubles physiques et psychiques.

La Somatothérapie au moyen du Massage Sensitif® permet :

- De Réunifier le schéma corporel.
- D'accueillir les sensations et les émotions inscrites dans le corps sous formes de tensions musculaires, de troubles organiques ou de blocages respiratoires.
- De reprendre peu à peu possession de son corps.

Le patient sent sa peau, la limite entre son intérieur et l'extérieur, cette sensation lui permet de se réunifier dans son enveloppe, de trouver sa limite par rapport aux autres et de prendre ou reprendre confiance en lui.

Ce qui a été vécu avant l'acquisition du langage et refoulé dans l'inconscient n'a jamais été mis en mots et peut donc être difficilement verbalisé. Le corps l'a mémorisé et va le retransmettre. Le décodage se fait à partir de cette expérience.

« Pratiqué dans un climat d'écoute, d'attention et de respect, le Massage Sensitif ®aborde la personne dans sa globalité. Dès la prise de contact avec le massé, l'accompagnant entre dans un dialogue non verbal avec la personne à travers deux notions caractéristiques du Massage Sensitif ®:

- La tension-détente que va exercer le masseur en harmonie avec la respiration de la personne et qui va amener celle-ci à relâcher ses tensions. En faisant coïncider l'inspiration avec la tension et l'expiration avec le relâchement.
- Les étirements et mobilisations : ce sont des invitations faites à la personne d'animer une partie ou la totalité de son corps à partir de « micropropositions et sollicitations spécifiques » qu'elle peut accepter librement.

Cette « libre expression corporelle » constitue une spécificité du Massage Sensitif®. Quand le mouvement se crée, il devient l'accord de deux êtres dans le respect et la confiance, dans un rythme commun permettant au corps de s'exprimer. Le physique, le psychique et l'émotionnel interviennent en synergie dans le toucher organique. (1) »

« Le toucher thérapeutique est respectueux, discret et enveloppant, il complète et renforce la parole.
Un massage aide à renforcer ou rétablir la sensation d'unité et de contenant corporel. Il rassure et structure. Il a un rôle de réparation affective maternelle ou paternel. Il aide à prendre conscience des limites de son corps ce qui conduit à la différenciation.
A l'issue de la séance, un échange verbal s'effectue, il permet à la personne d'exprimer son vécu, de prendre conscience de ce qui s'est passé pendant le massage, d'en faire le décodage, de faire des liens et de donner du sens.(2) »

« Le toucher Organique : Le patient ressent d'abord la présence du thérapeute avant de se centrer sur lui-même, il s'agit d'une plongée dans la mémoire inconsciente de son corps. Le toucher organique est une expression en pluie: un nombre illimité de messages conscients et inconscients peuvent être émis et reçus simultanément par le patient. (3) »

Progressivement arrivent des remémorations ou des réponses viscérales et organiques. Le patient est à la fois acteur et spectateur du processus. Lorsqu'un mouvement se réalise au rythme du patient, le toucher devient une forme de communication et s'adresse au moi tout entier. Le patient peut être aussi actif que le thérapeute.

(1), (2), (3) sources INFOMECA
Isabelle ARCHAMBAULT MAYER
http://www.somato-art-therapie.com

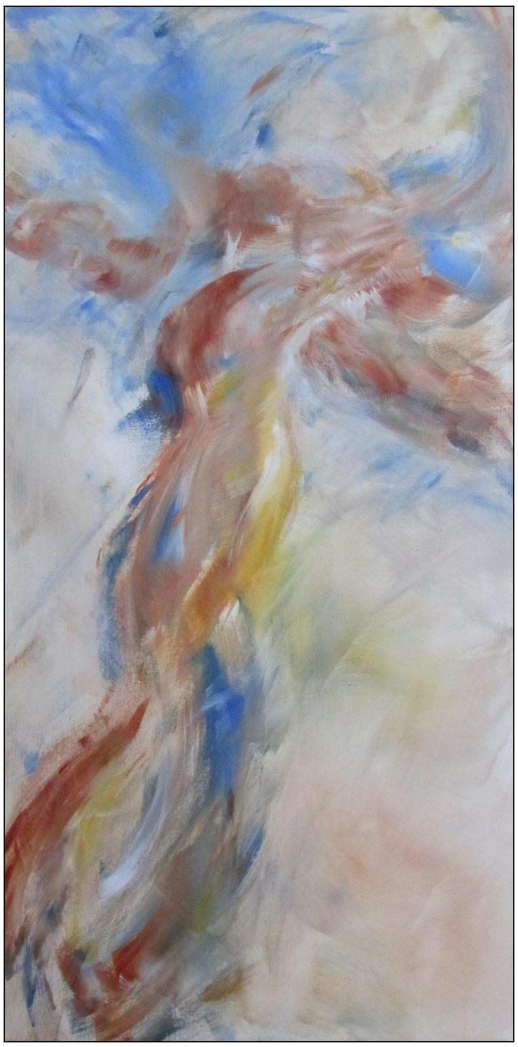
LE RÔLE DU THÉRAPEUTE

Quels sont les éléments qui entrent en jeu dans le processus thérapeutique ?
A travers l'expérience et le vécu des patients, j'ai observé que chacun des éléments est primordial :

- Le Corps
- La Parole
- La Conscience
- Le Thérapeute
- Le Cadre

C'est l'interaction entre leur énergie propre qui amorce un mouvement de transformation.
Ceci, à partir du moment où il existe un espace thérapeutique, libre de tout jugement. Un espace, point d'appui du processus de changement.
Le thérapeute a pour rôle d'être un soutien et un accompagnateur vers une meilleure compréhension de soi. Par sa formation professionnelle et son expérience personnelle, il met les outils qu'il juge nécessaires au service du patient qu'il accompagne sur le chemin de l'autonomie et de l'individuation.
Le thérapeute perçoit l'émergence du matériel dans les dessins et saisit le moment où le niveau inconscient est atteint. Il permet de transformer un cercle négatif en cercle bénéfique. Il aide la personne à découvrir par elle-même ce qui est en elle.

« Chacun de nous a une tendance naturelle à la santé
et est capable de trouver une issue personnelle à ses conflits »
D.W.Winnicott



Isabelle ARCHAMBAULT MAYER
53 chemin de Poissy -78580 MAULE
✆ 06 16 48 33 75
E.mail : isabelle.archambault.mayer@gmail.com
http://www.somato-art-therapie.com

Isabelle ARCHAMBAULT MAYER
Est membre titulaire de la FF2S
Elle exerce en tant que Somatothérapeute -Art thérapeute
Selon les pratiques et méthodes :
Massage Sensitif® - Art-Thérapie -
Cours de Massage pour Bébé.
Elle a organisé en 2013 une exposition de ses œuvres et elle veut bien partager avec nous ce très beau tableau.

Certaines personnes vivent dans un monde en colère, amer, haineux.
Certaines personnes vivent dans un monde bienveillant convivial, rempli d'amour.
Même monde.

José N. HARRIS

POURQUOI INTRODUIRE LE CHAMANISME DANS LA CURE SOMATO-THÉRAPEUTIQUE ?

Pourquoi introduire le Chamanisme dans la cure Somato-thérapeutique.?
Quel lien peut il exister entre la Somatothérapie et le Chamanisme ?
Comment une pratique aussi particulière que le Chamanisme peut il faire avancer la cure de somato-thérapie lorsque celle-ci semble s'enliser ?
Le Chamanisme peut il s'intégrer dans l'arsenal thérapeutique du Psychopraticien ?
Comment trouver une conceptualisation suffisante de cette pratique dès lors quelle se définie sans concepts, uniquement mu par le sentir et le ressenti ?

Je me suis longtemps posé ces questions et j'avais la crainte de dénaturer l'enseignement des lignées de Chamans qui m'avaient éclairés.
Comment l'occidental que je suis pouvait il se permettre d'analyser une pratique millénaire ?
Comment un processus initiatique global et spirituel pouvait il être décortiqué en suites unitaires logiques.
La compréhension des expériences vécues lors d'une séance Chamanique n'est pas nécessaire pour le pratiquer ni d'ailleurs pour en valider ses bienfaits. Il n'en est pas moins vrai que les occidentaux que nous sommes avons besoin de cette compréhension.
Tentons donc une compréhension raisonnée de ce qui est hors de toute logique !

Le Chamanisme est arrivé en occident en même temps que des avancées majeures dans le domaine de la science. Il est absolument étonnant de s'apercevoir que la science quantique donne une explication rationnelle de ce que les Chamans avaient comme intuition depuis la nuit des temps.

Les scientifiques ont découvert par exemple, que les particules les plus infimes de l'univers pouvaient exister à deux endroits en même temps. Ce que nous vivons ne serait pas **LA** réalité mais la matérialisation de différentes potentialités se rencontrant en un moment sous forme d'hologramme. Différentes réalités n'obéissaient pas forcément aux mêmes lois. Le chaman, lui, enseigne qu'il y a plusieurs mondes qui existent en même temps. Il vous explique aussi que ce que vous vivez n'est qu'un rêve ; que ce rêve est le résultat de ce que vous croyez être vrai ; qu'il vous suffit de changer de croyances pour changer de monde ; que les mondes qu'il visite sont fantastiques.
La façon de s'exprimer n'est certes pas la même, mais le discours du scientifique et du Chaman au-delà des mots différents est étrangement similaire n'est ce pas ?

Dans le domaine de la psychopathologie, ne parlons nous pas d'états limites ? Quelle est cette limite ? Certes, nous le savons, c'est la limite entre la névrose et la psychose, la limite entre la normalité et l'anormalité, la limite entre le contrôle de la pulsion et le délire. Mais cette limite ne serait elle pas aussi la limite entre deux mondes tels que les conçoivent scientifiques quantiques et Chaman ?

Lorsque le patient est atteint d'une psychose, le « faux self » naît et grandit, vit sa propre vie, devient autonome et se crée une nouvelle identité. Il prend possession de la personne malade. Le « faux self » devient alors réalité. Une réalité aussi vraie pour le patient que l'est notre réalité de personnes simplement névrosées. Ce nouveau monde crée par le patient devient de plus en plus concret. Il a une existence propre. Il est investi par une conscience que le chaman va pouvoir rencontrer.

Pour guérir le patient, le Chaman utilise des percussions régulièrement rythmées et monocordes qui lui permettent d'harmoniser ses cerveaux gauche et droit.
Le Chaman entre ainsi en conscience modifiée, appelée aussi « conscience chamanique ». Cet état de conscience lui permet de « voyager » dans le nouveau monde crée par le patient afin de retrouver la manifestation que la maladie a engendré.
Cette expression de la maladie, le Chaman la nomme « esprit », c'est ainsi qu'il la voit dans cette autre réalité : un esprit crée de toutes pièces par les croyances inconscientes du patient. A ce stade de la consultation, le Chamane fera purement et simplement une extraction de l'esprit démasqué.

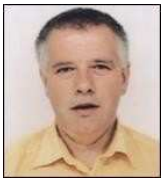
Il faut comprendre que dans la conscience de cette autre réalité, toute action est facilement réalisable du simple fait que les lois de cause à effet n'existent plus.
Lorsque le travail est terminé, le Chaman sort de son état de conscience chamanique. Il raconte alors son « voyage » au patient et lui donne des conseils pour ne plus reproduire la logique qui l'a amené à la maladie.
Pour que ce travail de guérison soit efficace, le Chaman doit acquérir de la puissance. Pour ce faire, il s'entoure « d'esprits alliés » qui l'aident dans sa tache.
Dans l'esprit d'un Chaman, la terre, les animaux, les végétaux, les minéraux sont des règnes vivants, à part entière et au même titre que l'être humain. Ils font partie de sa « famille élargie » ou chacun à son rôle.

La compréhension de la place de chaque acteur dans l'univers va permettre au Chaman d'établir une relation privilégiée avec chacun. Il va ainsi intercéder auprès d'eux afin d'obtenir leur collaboration et la puissance nécessaire à son travail.

Avec le temps, la psychothérapie occidentale axée sur le mental s'est ouverte au psycho corporel axé sur le corps. Le psycho-corporel s'est lui-même ouvert à l'énergie et aux thérapies orientales.
Le chamanisme des peuples premiers est peut être la pièce manquante qui nous permettrait d'offrir une thérapie complète ou la globalité psychologique, corporelle, énergétique et spirituelle serait prise en compte.
Nous parviendrions alors à une véritable « reliance des traditions de l'humanité »..

Le Chamanisme est une des rares méthodes qui poursuit l'accompagnement après le changement et la guérison, afin d'aider la personne à trouver sa mission pour l'humanité et faire en sorte que cette nouvelle intention soit créatrice d'un présent beaucoup plus riche pour elle. C'est finalement la seule garantie de bonheur que nous pouvons lui proposer.

Jean-Paul FARGIER est Somatothérapeute, Psycho-Ethnothérapeute, il intègre le chamanisme dans son travail de psycho-praticien et d'énergéticien**.**



Jean-Paul FARGIER
570 avenue Joachim GLADEL - 69290 CRAPONNE
✆ 04 78 57 34 65
E-mail : jean-paul.fargier@sfr.fr

Ce matin je me suis réveillée,
j'ai étiré mes bras,
j'ai plié les genoux,
tourné la tête
et tout a fait "craaaaaccc"……

Alors j'en suis arrivée à la conclusion non pas
que j'étais ''vieille'' mais que j'étais ''craquante''!!!

LE POUVOIR ILLIMITÉ DU CERVEAU HUMAIN

Le cerveau est perçu comme un organisme figé, comme une machine compartimentée. Il est immuable après l'âge de 18 ans. Il est comme il est, on peut rien y faire. Il fonctionne comme un ordinateur câblé. Cette conception du cerveau est complètement fausse. Actuellement, nous savons que ***Professeur Paul Bach-y-Rita (4/3/1934-20/11/2006)*** *avait travaillé depuis une quarantaine d'années pour démontrer le contraire. (University Wisconsin Madison)*
Les fonctions cérébrales sont flexibles, pas câblées. Le cerveau change sans cesse à chaque pensée, à chaque sensation. Il a son propre fonctionnement.
Il est malléable, il peut créer des voies neurologiques nouvelles pour s'adapter ou pour traiter les nouvelles informations reçues. Il est capable d'analyser toutes sortes d'informations captées. Surtout il trouve des moyens pour les utiliser et pour les exploiter quitte à créer une voie parallèle nouvelle, à restructurer sa configuration. Il peut modifier ses fonctions, se transformer, s'adapter à de nouvelles tâches : c'est vraiment révolutionnaire.

Il y a un livre passionnant et facile à lire, que je vous recommande :
«Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau – Guérir grâce à la neuroplasticité »
de Norman Doidge

Définition de la neuroplasticité

A. La neuroplasticité - ou plasticité neuronale - peut se définir comme l'ensemble des manifestations traduisant la capacité des neurones à se modifier et se remodeler tout au long de la vie. Tous ces mécanismes contribuent à une adaptation des neurones à un environnement moléculaire, cellulaire et fonctionnel extrêmement changeant et par voie de conséquence à des modifications fonctionnelles.
B. Ainsi, chaque seconde, notre cerveau se modifie en fonction des expériences affectives, psychiques, cognitives que nous vivons. C'est un processus physiologique d'adaptation du système soumis à l'influence de facteurs environnementaux, génétiques ou épigénétiques.
C. Mais la plasticité peut aussi être mise en œuvre lors du processus pathologique en réponse à une lésion ou à un processus lésionnel, et comporte par nécessité une réorganisation des interactions neuronales afin de préserver au mieux les capacités fonctionnelles du système.

Les différents types de mécanismes

1. correspond à deux processus fondamentaux :
- l'un consiste à multiplier les connexions et/ou les neurones : on parle alors de neurogenèse,
- l'autre est responsable de la suppression de connexions inefficaces ou inutilisées. Ce processus, appelé "élagage synaptique", participe pleinement à la neuroplasticité cérébrale, donc à notre capacité à apprendre et à mémoriser.
Bien que chaque neurone agisse en toute indépendance, l'apprentissage de nouvelles compétences nécessite la mise en œuvre d'un grand nombre de neurones, activés simultanément pour traiter l'information dans le cadre de réseaux spécialisés.

2. La plasticité intervenant lors de processus "post-lésionnels" est par nature plus spécifiquement dépendante de l'âge, de l'étendue des lésions mais aussi du degré de développement de la structure impliquée, ainsi que des stimulations fonctionnelles qu'elle peut recevoir, en tenant compte de la notion de période critique durant laquelle les stimulations restent opérantes.
Trois processus seraient mis en œuvre dans le cadre des récupérations de fonction : il s'agit
- soit directement de mécanismes de réparation des circuits neuronaux,
- soit de phénomènes de substitution activant des systèmes normalement non utilisés ou sous-utilisés,

.- soit encore de processus de compensation correspondant au rétablissement progressif du degré de fonctionnement "normal" de structures placées sous l'influence de la région lésée et transitoirement inactivées.

3. Dans le domaine cellulaire, les mécanismes intervenant dans les récupérations post-lésionnelles sont :
- la réorganisation des afférences par bourgeonnement axonal ("sprouting") et synaptogenèse réactionnelle,
- l'adaptation neuronale compensatoire par suractivation des afférences préservées et prolifération des récepteurs post-synaptiques par hypersensibilité de dénervation, changements phénotypiques réactionnels.

La neurogenèse
Contrairement aux conceptions qui prévalaient jusqu'à la fin du XXe siècle, il est désormais clairement démontré qu'il existe une neurogenèse active tout au long de la vie chez l'homme. Cette neurogenèse a principalement été mise en évidence au niveau de l'hippocampe grâce à des molécules marquées se fixant sur les cellules en mitose. Elle consiste en la différenciation de cellules souches en neurones, conduisant à l'apparition de nouveaux neurones, alors que la neuroplasticité est un processus plus large. Elle inclut toutes les modifications biochimiques et cellulaires du cerveau qui lui permettent de s'adapter aux contraintes externes et internes, en perpétuel changement. Ainsi, la neurogenèse n'est-elle que l'un des éléments de la neuroplasticité. La plasticité neuronale fait intervenir certains facteurs neurotrophiques, mais aussi des mécanismes de protection à l'encontre des facteurs neurotoxiques.

Quelques conseils pratiques quotidiens pour entretenir la transformation de votre cerveau.

A. Alimentation équilibrée, ni trop salée, trop sucrée, trop gras; respirez à fond (respiration triangulaire : inspirez 8 secondes, expirez 8 secondes, retenez 8 secondes), buvez un litre et demi d'eau pure alcaline Ph 7 à 8. Un verre le matin au lever et un verre le soir avant de se coucher.
B. Gardez votre énergie en faisant des exercices physiques, bougez, dansez. 20 à 30 minutes de marche par jour.
C. Cultivez votre cerveau avec de nouveaux exercices d'apprentissage, soyez curieux et éclectique ; amusez-vous avec vos neurones en jouant à des jeux divers.
D. Avoir une attitude mentale positive (AMP), devenez chercheur de choses positives à chaque situation, dans chaque personne, à chaque instance de la vie. Apprenez à méditer comme « médiation pleine conscience (mindfullness).
E. Reposez-vous bien, dormez bien, 7 à 8 heures de sommeil réparateur. Faites la sieste ou apprenez à vous relaxer. Une séance de 15 minutes de relaxation profonde équivaut à 2 heures de sommeil.

Jérôme CHIDHAROM
Coach - Formateur - Hypnothérapeute
6A rue Principale - 68210 HECKEN
✆ 0389 25 91 03 Mobile : 06 49 47 149 3
E-mail : info@chidharom.fr
http://www.chidharom.fr

« On ne pourra changer le monde qu'en se changeant soi-même,
c'est-à-dire en redécouvrant sa dimension intérieure.»
Inconnu

« Je profite de chaque jour :
j'exécute sans tarder
et avec joie tout ce que j'ai à faire. »
Raymond Hull

Week-end « RECONNAISSANCES ET PARTAGES »

Comme chaque année depuis de nombreuses années maintenant je dis : « c'était bien, sympa, intéressant et surtout différent ! » L'édition 2013 répond elle aussi à tous ces qualificatifs.
Cette année **Jean-Louis ABRASSART**, Somatothérapeute titulaire de la FF2S, membre du CA, formateur créateur de la Relation d'Aide par le Toucher a organisé ce Week-end dans sa région à VIEU D'IZENAVE dans le département de l'Ain.

Le lieu était très agréable, en moyenne montagne à 700 m d'altitude, la salle de travail totalement adaptée à nos différents ateliers et la cuisine, végétarienne, pour le plus grand bonheur d'un grand nombre.

Le thème du week-end **« CORPS ÉMOTIONS ET ABUS »** lui aussi tout à fait en adéquation avec le travail que sont amenés à faire les somatothérapeutes.
(Ce thème a déjà été abordé par J.L. Abrassart dans le journal SOMATO N°25.)

Jérôme CHIDHAROM, Somatothérapeute membre titulaire, Président fondateur de la FF2S, Formateur et Superviseur a ouvert le Week-end par un exposé sur le :
« **BONDING ou LA LOGIQUE ÉMOTIONNELLE** »
Satisfaire nos besoins psychologiques et biologiques plutôt que raisonner en termes de manques ou de frustration ?

Jean-Louis ABRASSART, Somatothérapeute membre titulaire de la FF2S- Ecole du Toucher PsychoCorporel a animé une rencontre sur le thème :
« **ARRÊTONS DE TENIR LE COU ! ACCEPTONS NOS ÉMOTIONS** »
La zone du cou et la tyroïde jouent un rôle fondamental dans la libération et la régulation émotionnelle.

(Pour en savoir plus consultez la revue Somato N°25)

Françoise SOLOMIAC, Somatothérapeute membre titulaire de la FF2S, Formatrice, créatrice de la Dynamique Posturo-Vocale, professeur de chant corporel a animé un atelier sur le thème
« MA VOIX EMOI, LA DYNAMIQUE POSTURO-VOCALE »
Notre voix est le porte parole de notre corps. Des liens intimes unissent notre posture et notre voix.

(Un article de Françoise Solomiac est paru dans le journal Somato N°25)

Brigitte CHAVAS , Gestalt-thérapeute, Formatrice à l'IRETT (Institut de Recherche et d'Etudes en Thérapies Transpersonnelles) formée par Richard Moss a animé un atelier sur le thème :
« QUAND LE SOUFFLE DONNE LA PAROLE AU CORPS,
LA THÉRAPIE HOLOTROPIQUE»
La thérapie Holotropique, une voie de libération dans et pas le corps, contenue dans un cadre de psychothérapie.

Théorie et pratique se sont rejointes et chacun à sa manière y a participé.

Jean-Louis ABRASSART a terminé les séances de conférences et d'ateliers de cette première journée de ces Rencontres et de ces Partages par un exposé sur :
« LE TOUCHER SÉCURISANT, UNE APPROCHE DES PROBLÉMATIQUES D'ABUS »
L'approche corporelle originale du Dr Clyde W. Ford pour la mise en évidence et l'exploration des problématiques d'abus.

La journée du samedi s'est achevée par la titularisation de 4 membres.

Dimanche nous avons partagé la journée avec :

Lise SMALL, Formatrice et Superviseur en Psychologie Intégrative, ex-Vice Président de L'EATA (European Association for Transactional Analysis) Le thème de ce partage :
« L'ART DÉLICAT DE LA THÉRAPIE, LE TRAVAIL AVEC LES PERSONNES ABUSÉES »
Quelle que soit l'approche thérapeutique, créer et maintenir une relation basée sur la sécurité et la stabilité est essentielle pour aborder les expériences traumatiques et les abus.

Pendant cet atelier, Lise SMALL nous a rapporté avec compétence et délicatesse des cas rencontrés au cours de l'exercice de sa profession

Dr Yves LLINAS, Homéopathe, Psychothérapeute, Président de l'APFSE (Association des Praticiens Francophones en Somatic Experiencing, le thème de son atelier :
« **GUÉRIR LE TRAUMATISME »**
Pour Peter Levine, initiateur de la Somatic Experiencing, ***les symptômes du traumatisme ne sont pas liés à un événement mais à une perturbation du système nerveux, d'où de nouvelles perspectives sur le traumatisme, ses causes et son traitement.***

De la théorie et de la pratique... des rires et des larmes... des émotions qui émergent... de l'apprentissage... des bons repas… une ambiance chaleureuse... Tout au long de ce Week-end « **RECONNAISSANCES ET PARTAGES 2013** » .

Prochaine rencontre en juin 2014, les dates, le lieu vous seront bientôt précisés.

J’ai aimé …je partage !

Le nouveau livre DVD de Jean Louis Abrassart

LES BONS GESTES DE L’ACUPRESSURE

JEAN-LOUIS ABRASSART
LES BONS GESTES DE L'acupressure
>> UN GUIDE COMPLET ET DÉTAILLÉ
POUR PRÉVENIR LA MALADIE ET SOULAGER VOS DOULEURS
Guy Trédaniel

Un guide complet et détaillé pour soulager vos douleurs et rester en pleine santé grâce à l’automassage des points d’acupuncture.
A la portée de tous pour traiter efficacement les maux de la vie quotidienne et prévenir l’installation de la maladie.
Pour rééquilibrer vos énergies et prendre en charge votre santé grâce à une trentaine de points essentiels.

Livre + DVD + poster des points d'acupressure , 288 pages, plus de 500 photos et cartes, un DVD de 90 mn. 11 traitements d'acupressure pour les maux de la vie courante. Guy Trédaniel éditeur. 26 €.

L'acupressure est une technique simple et efficace d'automassage des points d'acupuncture.

Avec une trentaine de points seulement, vous pouvez soulager vos douleurs et rééquilibrer le fonctionnement de vos organes internes pour prévenir et enrayer la maladie. Grâce à ce guide illustré, au DVD et au poster, vous apprendrez facilement à repérer et à traiter les points d'acupressure dont vous avez besoin pour rester en pleine santé.

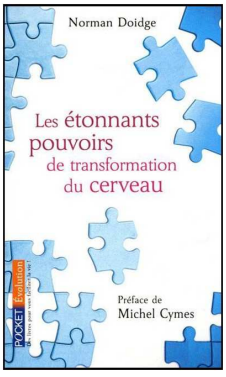
Les 11 traitements présentés couvrent la plupart des maux de la vie quotidienne : stress, fatigue, sommeil, digestion, constipation, maux de tête, ORL, douleurs du dos, douleurs articulaires... Ils analysent les différents symptômes et causes du trouble de santé puis vous indiquent les points de massage les plus appropriés sous forme de fiche détaillée.

Pour chaque traitement vous trouverez aussi de nombreux conseils de vie concernant l'alimentation, les habitudes de vie, les remèdes naturels bénéfiques ainsi qu'un décodage psychosomatique.

L'exposé en début de livre des notions fondamentales de la médecine orientale, du mécanisme d'action de l'acupressure et de ses bienfaits en font un véritable guide pour prendre en main votre santé et votre bien-être.

Les étonnants pouvoirs de transformation du cerveau guérir grâce à la neuroplasticité

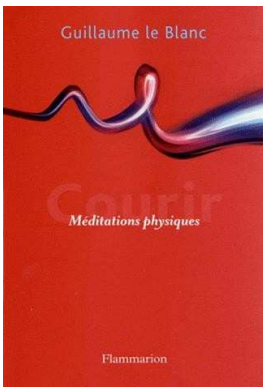
De Norman Doidge
Préface de Michel Cymes



Le cerveau humain est aussi malléable que l'argile, non seulement pendant la petite enfance, comme on le sait depuis longtemps, mais aussi lorsqu'on atteint la vieillesse. Norman Doidge, psychiatre canadien et scientifique reconnu, relate le travail des plus grands chercheurs, leurs découvertes et les guérisons qu'ils ont obtenues. Vous y découvrirez comment un homme, victime d'une attaque cérébrale, a pu regagner la totalité de ses facultés intellectuelles ou comment une femme, qui ne pouvait plus se tenir debout, a retrouvé l'équilibre…
Il est fascinant de découvrir à quel point le cerveau est capable de compenser par lui-même les déficiences et les lésions, de se réparer, mais aussi de se développer et de s'améliorer. La plus étonnante révolution scientifique du XXIe siècle.

COURIR

(Méditations physiques)
Guillaume Le Blanc - Editions : Flammarion



Selon Guillaume Le Blanc, marathonien et professeur de philosophie à l'université Michel de Montaigne de Bordeaux, courir est plus qu'un divertissement, courir est une « philosophie ». Aux « donneurs de leçons » pour qui courir n'est qu'un acte « frivole », l'auteur répond que s'y adonner c'est tout simplement trouver un plaisir que l'on ne trouve pas ailleurs.

Puis, il démontre, au travers des « quarante-deux » chapitres de son livre et selon les théories d'éminents philosophes tels que : Aristote, Bergson, Deleuze, Descartes et bien d'autres … que le coureur se construit une philosophie « portative » et ce, qu'il court en solitaire ou à plusieurs. De plus, il suggère également que la vie ne se découvre ni totalement en soi ni totalement hors de soi.

Par différents exemples, Guillaume Le Blanc nous prouve que le marathon est un sport de pauvres en citant, entre autres, Louis Spyridon, ce berger de Marousi (Grèce) qui gagna les premiers jeux olympiques en 1896 et Abebe Bikila, né dans un village de bergers d'Ethiopie qui triompha, sans chaussures, aux Jeux Olympiques de 1960 et que soixante-cinq mille personnes pleureront le jour de ses obsèques car « marathon man », c'était bien lui !

Combien de fois, en tant que marathonien, ne nous sommes-nous pas entendu dire : Pourquoi cours-tu ? Dans son chapitre « Testeur de métaphysiques » l'auteur répond par une phrase simple : « *la course est sans pourquoi* ». Puis, il nous révèle, d'un point de vue philosophique, que courir est un passe-temps de vie ainsi qu'un dispositif souple pour expérimenter l'étude de l'être. Il démontre également qu'idéalement, sur un marathon, le coureur est successivement « kantien » en ayant ce sentiment vital d'une plénitude. Puis, « cartésien » quand il doit faire appel à sa volonté. Puis, « spinoziste » quand l'essentiel est pour lui de persévérer. La vérité dit-il c'est que l'on court « avec » son corps mais « dans » son esprit et qu'il faut entrer dans cette solitude pour terminer les quarante-deux kilomètres du marathon.

Concernant les femmes et la course à pied, il est intéressant de noter que le premier marathon olympique féminin ne sera couru qu'en 1984. Quant au marathon de Boston, les femmes ne pouvant pas encore y participer en 1967, Kathrine Switzer décidera, envers et contre tout, de prendre le départ de ce marathon. Elle sera poursuivie par un organisateur afin d'être expulsée du parcours et c'est grâce à la protection des autres coureurs qu'elle pourra aller jusqu'au bout de son marathon. Fort heureusement, depuis 1967 les mentalités sportives ont bien évolué !

Après la lecture de ce livre, outre l'excellente analyse de l'auteur entre course à pied et philosophie, nous pouvons en déduire que courir a pour chacun une signification différente. Pour certains, ce peut être tout simplement de terminer un marathon. Pour d'autres, de faire un « bon » chrono. Pour d'autres encore, courir peut être une façon de penser à quelqu'un, voire de méditer.

Par ailleurs, en étant marathonien, n'apprend-on pas, quelque part, l'humilité ? Lorsqu'un coureur participe à une compétition - excepté les très grands champions - il finit toujours « après » quelqu'un. N'est-ce pas là, nous dit l'auteur, un bon moyen d'apprendre à perdre contre les autres mais à gagner contre soi-même ?

Je terminerai ce compte rendu de lecture par cette citation de Guillaume Le Blanc :

« L'art de la course est un art non cartésien, impliquant, par contraste, de se défaire des choses, de s'envisager en toute pauvreté, comme quelqu'un qui visite un monde qui ne lui appartient pas ».

Chantal VINCENT - juillet 2013

LES TITULAIRES DU 1er JUIN 2013

Jérôme CHIDHAROM,
le bureau
les Membres du Comité de Titularisation
félicitent les nouvelles « titulaires »

Sylvie RAYNAUD
Somatothérapeute
Accompagnatrice Psycho-Corporel
« Pratique du Toucher de l'Être »

Marie-Nadine BRULEFERT
Somatothérapeute
« Relation d'aide par le toucher »

Edith NYFFELS
Somatothérapeute
Formatrice - Coach
Somatothérapie Psychocorporel

Béatrice ROCA ROBERT
Somatothérapeute
«Relation d'aide par le Toucher »
Thérapie Psychocorporel

Être Somatothérapeute...

- C'est pratiquer toutes les techniques somatothérapeutiques pour le bien-être des usagers tout en respectant les règles éthiques et déontologiques de la profession.
- C'est appartenir à une grande famille de thérapeutes psychocorporels, en choisissant sa technique ou sa méthode préférentielle, selon son style et sa croyance ou son expérience personnelle.
- C'est s'ouvrir aux différences.
- C'est être reconnu(e) par ses pairs, dans le cadre de la titularisation, inscrit(e) sur l'annuaire du site www.ff2s.eu et aussi dans l'annuaire de psychologies.com - www.psychologies.com , comme psychothérapeute qualifié(e).
- C'est participer à la politique d'orientation de la profession au sein du conseil d'administration et au bureau.
- C'est être aidé(e) ou accompagné(e) dans sa vie professionnelle sur le plan juridique et sur le plan financier, en tant qu'organisateur des journées promotionnelles de somatothérapie dans sa région, proche de son lieu de travail.
- C'est pouvoir expérimenter ses compétences avec ses pairs en participant au week-end de « Reconnaissances et Partages ».
- C'est pouvoir se faire connaître et reconnaître aussi à travers ses écrits dans le journal bi-annuel SOMATO et recevoir tous les dossiers des articles professionnels sur la Somato-psychothérapie.
- C'est créer ou innover ses pratiques professionnelles en partageant ou en se confrontant avec les autres, des techniques et méthodes professionnelles variées.
- Être membre de la FF2S, c'est apprendre à être professionnel(le) confirmé(e) et efficace dans le monde du bien-être et du bonheur intérieur.
- Un Somatothérapeute, c'est un praticien du Corps qui respire la vie, l'amour, le bonheur et l'abondance.
- Ce serait souhaitable pour un somatothérapeute d'avoir une connaissance en psychopathologie.

Dates à retenir

C.A. de la F.F.2.S.
le samedi 19 octobre 2013

A.G. de la F.F.2.S.
le samedi 07 décembre 2013

CODE ÉTHIQUE

DU SOMATOTHÉRAPEUTE ET DU SOMATO-PSYCHOTHÉRAPEUTE

1. Exercer **LÉGALEMENT** en étant déclaré comme professionnel. (libéral ou salarié).

2. **RESPECTER** la dignité de la personne en traitement.
   - En connaissant ses propres limites professionnelles
   - En s'engageant à orienter la personne en traitement vers un autre praticien si besoin.
   - En mettant en œuvre une recherche de moyens qui tend vers l'autonomie et le mieux être du patient ou client.
   - En respectant ses croyances religieuses, politiques, philosophiques.- En n'utilisant aucune pratique, pression, de quelqu'ordre que ce soit, qui puisse mettre en péril l'intégrité du patient ou client (adhésion à un mouvement, une école, une communauté religieuse... etc.).

3. **S'INTERDIRE** toute pratique sexuelle avec les patients ou clients et les élèves en formation.

4. **S'INTERDIRE** et **INTERDIRE** tout passage à l'acte violent.

5. Fixer les **HONORAIRES** avec tact et mesure et s'interdire toute exploitation matérielle et financière.

6. **RESPECTER** et faire respecter la règle de **CONFIDENTIALITÉ**.

7. **GARANTIR** le secret professionnel.

Édité par : la FEDERATION FRANÇAISE DE SOMATO-PSYCHOTHERAPIE ET SOMATOTHERAPIE– 6a, rue Principale 68210 HECKEN Tél 03 89 25 91 03 –
Fax 03 89 25 91 03 – E-mail info@ff2s.eu – Site web www.ff2s.eu. – Directeur de publication : Jérôme CHIDHAROM –
Dépôt légal : L101 – 414/01 – Déclaration CNIL N° 847827 – ISSN : 1768-6873